COLECCIÓN

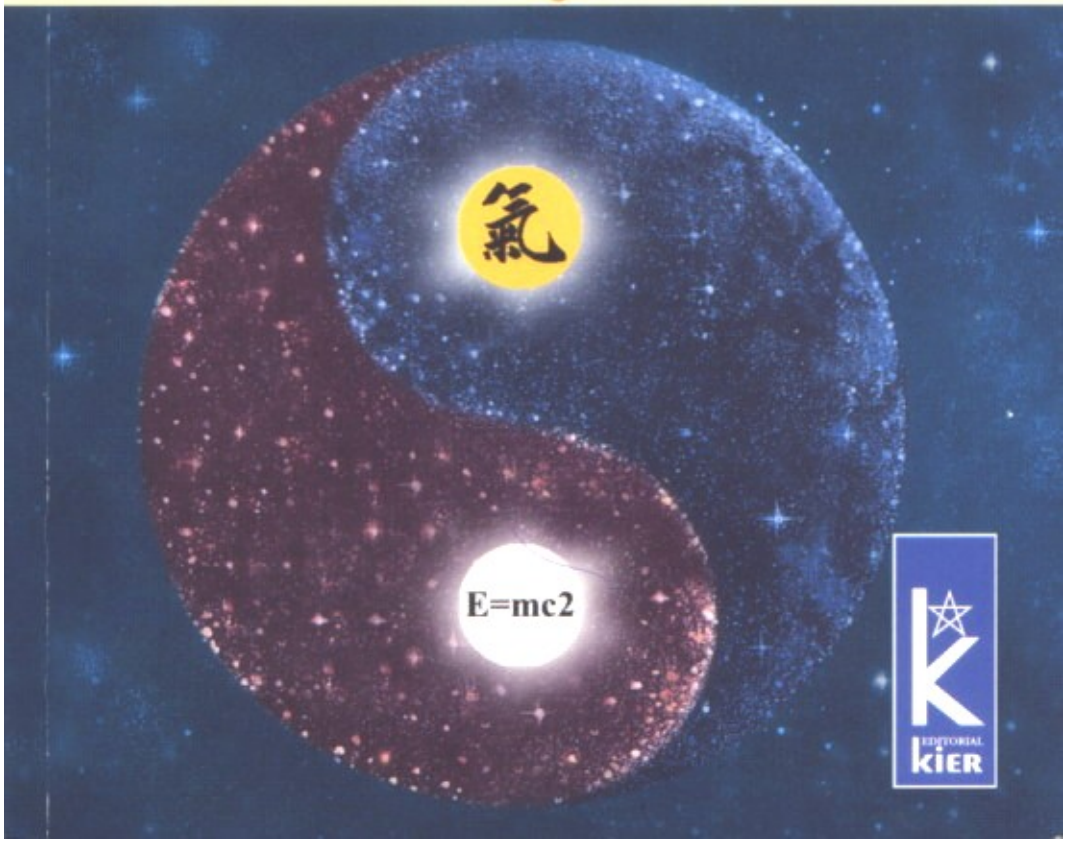
infinito

ENERGÍA

EL PRINCIPIO DEL UNIVERSO

MANUAL DE EJERCICIOS

MÓNICA SIMONE - JORGE BERTUCCIO



EDITORIAL KIER

ENERGÍA
El principio del universo

Mónica Simone
Jorge Bertuccio

PRIMERA EDICIÓN

Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio -mecánico, electrónico y/u otro- y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

149.3 Simone, Mónica
SAK Energía : el principio del universo.- 1ª. ed. - Buenos Aires: Kier, 2003.
160 p.; 20x14 cm.- (infinito)

ISBN 950-17-7009-5

1. Título - 1. Bioenergética

Diseño de tapa:
IN JAUS /Carlos Rossi
Dirección y supervisión de contenidos: Darlo Bermúdez
Corrección:
Andrea C. Bianculli
Diagramación de interiores:
Mari Suárez
Sitio web Infinito:
www.infinito.com
LIBRO DÉ EDICIÓN ARGENTINA
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.
© 2003 by Editorial Kier S.A.
Avda. Santa Fe 1260 (C 1059 ABT) Buenos Aires
Tel. (54-11) 4811-0507 - Fax (54-11) 4811-3395
e-mail:info@kier.com.ar / www.kier.com.ar
Impreso en la Argentina

Palabras preliminares
a la presente Colección

ASOMBRO CONSTANTE

En este preciso momento, mundos invisibles cruzan en silencio nuestra realidad, moldeándola como si fuera de arcilla y manejándola como una marioneta. La sospecha se confirma: un aprendizaje mayor espera ser develado a cada instante.

Mientras la ciencia misma se abre a un nuevo paradigma, se redescubren flamantes caminos milenarios. En busca de la libertad que da el conocimiento, cada vez más personas se interesan por una cirugía existencial. Ya no se cae en el error de *ajustar el territorio al mapa,* sino al revés. Los dogmas se dejan de lado y la exploración extiende los horizontes, con amplitud y a la vez con rigor.

Por consiguiente, hay una atracción por analizar el reverso del mundo, ese "revés de la trama" que guarda tanta información útil para la vida cotidiana.

¿Quién mejor que el único canal de TV dedicado las 24 horas a indagar "el otro lado" de la realidad, junto a la editorial más reconocida del sector en toda Hispanoamérica para hacerlo posible?

Es muy probable que seamos más sobrenaturales de lo que estamos dispuestos a admitir. En este escenario, la búsqueda se vuelve encuentro, una especie de coartada para evolucionar en algún sentido.

Esta serie de títulos ofrece la visión de especialistas e investigadores que favorecen la apertura de conciencia, reformulando tópicos de pensamiento, propiciando hallazgos y facilitando el ingreso en los misterios y las enseñanzas que el canal pone a diario en pantalla. Acercando no sólo respuestas, sino también los interrogantes adecuados.

El lector encontrará señales para mejorar el estado atlético de la reflexión y la evaluación, y así llegar después a la experiencia, individual e intransferible.

Es muy placentero contribuir a abrir la mente. Agradezco la confianza de los directores del canal Infinito y de la editorial Kier para concretar este proyecto, y la disposición de los autores hacia el objetivo común. Bienvenidos.

Darío Bermúdez
Director de la Colección
Buenos Aires, marzo de 2003

Agradecimientos

A los Maestros espirituales, quienes nos acompañan a través de sus guías, a Morihei Ueshiba Sensei, Usui Sensei, Goi Sensei, Lao Tse, Albert Einstein, y a todos los Seres de Luz que, por medio de sus enseñanzas, nos guían en el camino de la energía.

A nuestros Maestros -el Maestro Lin Liang Men, el Dr. Li Ding, el Maestro Song Ming, el Dr. Deepak Chopra, Sensei K. Kurata, Xiao Lin Chan, el Dr. Masaru Emoto, la Dra. Sabine Pettitt y la Lic. Ana Violante-, quienes nos iniciaron en el camino de la energía por diferentes vías.

A los Maestros de la Vida, nuestros padres, familia, nuestras hijas Silvana y Nerina Bertuccio, que nos enseñan a aprovechar y utilizar la energía cotidianamente.

A los Maestros del Camino, es decir, a nuestros alumnos, que día a día nos acompañan y apuntalan en este dar y recibir.

A todas las personas que colaboraron con nosotros en este libro: Adolfo Rodríguez a través de sus dibujos, Darío Bermúdez, Paula Rodríguez, Christian Tesei, José Luis Barrionuevo y Noemí Bazán.

A la Asociación Shinto Kai Argentina, por ser el centro de nuestro crecimiento espiritual.

A Florida Dade University, por difundir nuestro trabajo.

A World Peace Prayer Society, por darnos su representación y permitirnos integrar con nuestro granito de arena, una cadena mundial de Paz.

A la Editorial Kier, por brindarnos su calidez y confianza, mucho más de lo que imaginábamos de una editorial.

A la vida, al universo.

Mónica Simone y Jorge Bertuccio
Buenos Aires, febrero de 2003

Capítulo 1

Introducción

No existencia y existencia son uno y lo mismo en su origen, sólo se separan cuando se vuelven manifiestos[1].

Es muy probable que cuando termine de leer este libro tenga las mismas sensaciones que nosotros al escribirlo. Una de ellas es la de sentirnos integrados al universo. Este pequeño, pero trascendental descubrimiento se irá fortaleciendo a través de estas páginas y nos daremos cuenta de que "no hay efecto sin causa" y que todo está tejido en la red de la "sincronicidad", tal como veremos en el Capítulo 9 de este libro.

Entramos en un plano donde tomamos conciencia de las manifestaciones de la materia en el campo de lo manifiesto y a su vez, de que no todo es sustancia pues las sensaciones, pensamientos y emociones se generan desde lo in-manifiesto. De hecho, interactuamos con ellos cotidianamente, muchas veces sin darnos cuenta de que el deseo y la voluntad hacen que se transformen en acciones concretas, pasando de un plano a otro y posibilitando concreciones en nuestra vida. De ahí que tendamos a visualizar el universo como en dos manifestaciones separadas, si bien en realidad son complementarias en tanto constituyen vertientes de una sola expresión: la distribución de la información de cada una de las variables de las partes, concurrirá a los diferentes cuerpos, según la luz que éstos requieran. Podemos decir entonces, que asistimos, como en una melodía, a una sola canción, con diferentes tonos musicales a los que llamaremos vibraciones. Éstas podrán ser alteradas, aumentadas, disminuidas o transmutadas, pero no negadas como integrantes de una sustancia única, a la cual Werner Heisemberg, Premio Nobel de Física, se ha referido en los siguientes términos:

> *Tal como los antiguos griegos habían esperado, hemos descubierto que en realidad hay una sola sustancia fundamental desde la cual está constituido todo lo real. Si hemos de dar un nombre a esa sustancia fundamental, hoy sólo podríamos llamarla energía. Pero esta sustancia fundamental, la energía, puede existir en diferentes formas.*

[1] Lao Tse, *Tao Te King* (Traducción de Juan Fernández Oviedo), Editorial Andrómeda, Madrid, 1989, pág. 29.

Por lo tanto, los componentes de esta sustancia que nosotros "veremos", serán luz e información. En otras palabras, presenciaremos la manifestación energética del cosmos, de la misma manera que al inflar un globo vemos la forma que éste tiene, aun cuando una parte de nosotros quiera creer que el aire contenido dentro del globo tiene esa forma. Esto subsistirá en nosotros por algún tiempo, pues nos llega como información humana basada en creencias.

En un primer momento, la humanidad asistió al mundo de lo sobrenatural y al mundo de la fe, como algo imposible de explicar pero que parecía ser así. En los primeros tiempos, el Sol, la Luna, los astros celestes y las distintas manifestaciones de la naturaleza, conmovieron a ese ser humano y éste le dio la categoría de dioses. Más adelante, esos dioses tendrían ingerencia en su destino o suerte, en sus cosechas, en su vida diaria. Luego, necesitó de la figura patriarcal para poder ordenar su cosmovisión y Dios creó la figura del Padre; un Padre de gran autoridad, severo, justo, implacable; frente a él, sus adoradores, que no eran más que la figura del hijo obediente y temeroso, quien con sus buenas acciones busca ser recompensado y reconocido como hijo de la casa. El tercer elemento que aparece es el *Spiritus,* como nexo entre ambos extremos. Con él, surge el mensaje Crístico del amor.

Esta concepción, en su esencia, no es errónea. Pero sí en la forma en que el hombre hizo uso y muchas veces abuso, como mensajero de la palabra de Dios. Estamos hablando del mundo de lo sobrenatural, del mundo de la Fe, donde para asistir a él se necesita de un acto de creencia.

El otro mundo quedó integrado por aquéllos que no aceptaban esas reglas y decidieron someter esas mismas leyes a un juicio de comprobación. Al igual que sus antecesores, dictaron preceptos inflexibles y redujeron el universo a lo que las ciencias podrían demostrar como materialidad. "Sólo existía aquello que se podía pesar, tocar y medir". Respecto de todo lo demás, directamente negaron su existencia.

Así nace el racionalismo científico, el cual -y éste es su aspecto positivo- hace avanzar a la humanidad en el descubrimiento de mucha tecnología y posibilita el nacimiento de la era industrial.

Sin embargo, el horizonte será tan estrecho que terminará asfixiando a sus seguidores, porque un enorme universo, naciente y cambiante no podrá pasar por su tamiz, tornándose entonces inexplicable.

Serán los mismos investigadores de laboratorio los encargados de levantar este muro que separa ambos mundos. Pero rápidamente lo demolerán al comprobar que es factible crear partículas orgánicas a partir de otras inorgánicas, al desarrollar una tecnología de luz por medio de la fibra óptica, los facsímiles, la telefonía celular, las computadoras, los televisores digitales y todos los elementos cotidianos de los cuales disponemos en nuestro hogar hoy.

A esta humanidad le corresponde tomar lo mejor de cada una de ellas y agregar la propia impronta, que será la vivencia de todas las manifestaciones que se dan en nuestra vida. No se trata de buscar respuestas en un Dios en los lejanos cielos, lo cual sólo traerá más abandono y falta de comunicación con él; ni de intentar calcular o medir distancias inconmensurables, que también angustian nuestra efímera existencia. Por el contrario, se trata de mirar hacia adentro y dejar que se expanda nuestra conciencia. El hecho de pretender lograr respuestas externas a cuestiones que hacen a nuestro interior, sólo se traduce

en sufrimiento. De esta manera, sólo seremos vagabundos buscando luz durante toda una noche, sin saber que ésta sólo estaba en nuestra casa.

En síntesis, a través de este libro lograremos tener una apertura de conciencia. "Aquél que mire fijo, verá un solo lugar. Aquél que mire en todas direcciones tendrá una visión global del paisaje en donde habita". En cambio, quien tenga un martillo en su mano creerá que todo problema es un clavo al que hay que pegarle, cuando en realidad, sería mucho mejor disponer de una caja de herramientas. Nuestra conciencia procede de esta misma manera.

Estos elementos en los cuales trabajaremos a lo largo de los capítulos siguientes, ayudarán a que trascendamos los límites de nuestras creencias parciales, las cuales influyen en la comprensión de las situaciones por las que atravesamos. Procuraremos ampliarlas para crear una cosmovisión propia, en sintonía con el universo, respetuosa y abarcadora de todas las visiones parciales, interactuando con ellas y permitiendo que éstas crezcan y se conecten. Así estaremos dando comienzo a una visión global, necesaria para elevar nuestro estado vibracional y acompañar toda la evolución de este momento en el universo.

Capítulo 2

La energía y la materia

Treinta rayos se juntan en el
círculo; pero es lo no existente
entre ellos lo que realiza la
efectividad de la rueda.
De tierra se hacen las ollas;
pero lo no existente del
medio realiza la efectividad
de la olla.
Cortando puertas y ventanas se hace la casa;
pero eso no existente entre sus muros realiza
la efectividad de la casa.
Así pues, en general,
de lo material depende la utilidad.
De lo inmaterial depende la efectividad[2]*.*

La energía es la sustancia primigenia y elemental, que constituye absolutamente a todas las cosas en el universo. Podemos llegar a ella para estudiarla y empezar a comprender su composición y funcionamiento a través de la variedad de formas que adopta, así como de la infinita cantidad de vibraciones en las cuales ésta se nos manifiesta. Precisamente esto es lo que nos lleva a pensar en distintas energías, calidades y polaridades, pero en realidad la energía es una y aquello que estamos midiendo y de lo que hablamos es de sus manifestaciones. En este sentido, podríamos decir que confundimos a las moléculas con la vida que las acompaña. Así planteado, estaríamos confundiendo "el caballo con el jinete".

La energía universal es la que posibilita el movimiento, la permanencia y transmutación de todo lo que existe. En nuestro libro "¿Qué es el *Reiki*?" presentamos una definición, que nos parece apropiado transcribir en este libro:

> *Hoy sabemos que la energía -llamada Ki- es la unidad básica del universo y este concepto ya era conocido por la humanidad en sus diferentes civilizaciones. En todas ellas se hacía referencia a una*

[2] Lao Tse, *El libro del sendero y de la línea recta*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1992, pág. 44.

fuerza de origen desconocido a veces, que según su grado de creencias, algunos la transformaban en religión y otros en ciencia. Todos coincidían en que esta fuerza tenía un carácter creador, sanador, armonizador y se la utilizaba como un camino de vuelta hacia la recuperación de la salud, de la alegría y del amor, llevándose a cabo esto a través de la imposición de las manos sobre el cuerpo de otra persona, tal como lo haría una madre cobijando al hijo dolorido.
Estamos hablando entonces de un hecho habitual, cotidiano, simple y de extrema practicidad, del cual todos los seres humanos podemos ser receptores o transmisores. Esto nos conecta con nuestra misión primigenia, que es la de comunicamos y desarrollar el Amor Universal. A su vez, esto nos religa con nuestra propia alma que es, en esencia, amor universal[3].

Queda claro entonces que la energía es aquello que sostiene a la materia, que la concentra y hace que ésta adquiera una forma y tenga un funcionamiento. La ausencia de la energía revierte el proceso, sometiendo a la materia a la desintegración, es decir, a la pérdida de su información de utilidad y al fenómeno de entropía.

El término "material" ha dado lugar a numerosas discusiones y controversias de toda índole. Podemos decir que todo lo que nosotros captamos como materia es aquello que perciben nuestros sentidos y éstos se encuentran distorsionados por nuestras propias limitaciones, ya que nuestro cuerpo físico, al igual que todo el universo, está compuesto por átomos y partículas, que se mueven a la velocidad de la luz y, de fluctuaciones de energía que transportan información. Se produce algo semejante a la observación del espacio intergaláctico: a simple vista parecería ser que nada está en movimiento, aunque la lectura real nos indica que el 99,9% es espacio vacío y el 0.01 % que parece ser materia, también es espacio vacío. Esto se debe a que todo el espacio se encuentra integrado por los mismos átomos y partículas, los cuales se desplazan a diferentes velocidades, cumpliendo distintas tareas organizativas que dan origen a todas las formas de vida en sus distintas manifestaciones y que hoy se comienzan a nombrar como "campos de conciencia".

Los campos de conciencia menos evolucionados o más lentos necesitan vehículos mucho más densos para transportarse: necesitan "cuerpos físicos". Al medir el resto del universo desde estos patrones físicos, se produce una distorsión, tal como si miráramos un paisaje a través de un vidrio empañado. Así podemos describir lo que vemos del universo, pero en realidad son nuestras creencias y conceptos, los que forman una gran mentira, que los ojos subordinadamente cumplen en ver. La naturaleza de una simple flor no es rosa o con perfume; es la naturaleza de los sentidos del observador. La serpiente lo hará a través del infrarrojo; el murciélago, a través de su radar. Entonces... ¿cuál será el verdadero color, textura y aroma de esa flor? Dependerá de quién la observe.

Durante años hemos confundido los instrumentos de observación con quien los utiliza, midiendo humanamente al universo y en algunos casos, hasta desechando aquello que no encajaba en nuestras propias creencias.

En un estado de conciencia expandido la flor "es el universo". Cada objeto de percepción será entonces un espejo de nosotros mismos. Por lo tanto, el árbol que, por ejemplo, nosotros pensamos que está afuera de nosotros -es decir, ahí-,

[3] Mónica Simone y Jorge Bertuccio, *¿Qué es el Reiki?,* Colección Inicial, Editorial Kier, Buenos Aires, 2001, pág. 14.

no es más que una parte de nosotros que está reflejándonos e interactuando, de la misma manera que lo hacen las células entre sí dentro de nuestro cuerpo.

En la representación del siguiente dibujo veremos que el hombre está "unificado" con el resto de la naturaleza y que él también es naturaleza. El hecho de que se encuentre ubicado en el centro no implica que sea el centro mismo de la escena, sino que nos habla de una evolución que corresponde a todas las criaturas y manifestaciones del universo.

Los distintos estados de la materia nos hablan de que ésta se encuentra sometida a un cambio y una evolución permanentes, y así se va transformando. A veces este proceso demanda millones de años: la evolución desde simples proteínas y elementos, generando combinaciones maravillosas que pueden desarrollar una forma de vida.

En nuestro universo, el factor común de todo lo que es vida sería el hidrógeno, el oxígeno y el carbono, siendo que los dos primeros forman a su vez el agua, elemento fundamental para el desarrollo de cualquier sistema. Nuestro cuerpo y nuestro planeta están conformados en más de un 75% por agua. A esta misma agua podemos encontrarla en tres estados diferentes: el estado sólido, a través del hielo; el líquido en un río o mar; y el gaseoso en el vapor. Esto nos habla de un mismo elemento pasando por tres estados al mismo tiempo, sin renunciar a su esencia H_20.

Nuestra conciencia se manifiesta de la misma forma que el agua. Por lo tanto, nuestro llamado "cuerpo material" debe ser un cuidadoso cáliz que mantendremos limpio y vacío para que todos los días pueda ser colmado por la totalidad de la conciencia del universo, a la cual también pertenecemos.

Los ejercicios que describiremos en los próximos capítulos no apuntan a inundarnos de conceptos, creencias e ideas, sino precisamente a vaciarnos de

todo aquello que no nos deja ser, a fin de que todo este espacio sea ocupado por lo nuevo y refrescante. Querer abordar este trabajo con preconceptos o fijaciones del antiguo paradigma sólo limitará y cuestionará nuestro andar.

RESPIRACIÓN

Para comenzar, en este capítulo sólo describiremos -y de manera, básica- la forma de respiración adecuada para lograr este objetivo. Dado que a través de la piel, la nariz y todo nuestro sistema respiramos agua, es aconsejable comenzar por el principio de todas las cosas. Teniendo en cuenta que la vida nos es dada por medio de nuestra primera respiración, ésta nos acompañará a lo largo de todo nuestro camino por esta existencia y la experiencia que tengamos en este plano. De ahí que sea necesario cuidar y contener toda manifestación de conciencia cósmica y personal a través de la respiración.

Nuestros pulmones y la piel -éstos constituyen un mismo órgano, según la teoría de la medicina china- son el contacto de nuestro interior y exterior. La conexión con la energía defensiva de nuestro cuerpo se hace a través de la piel. Los pulmones, por su parte, son los órganos encargados de transformar, cual alquimistas, nuestro interior haciendo ingresar oxígeno en el organismo y exhalando anhídrido carbónico. Esto no sólo se produce con respecto a los elementos, sino también en relación a "todo" aquello que ingresa a través de los pulmones en cada inspiración, que se corresponde con lo que el cosmos nos envía. Toda la inteligencia del universo ingresa y egresa a través de una inspiración y una exhalación.

Estamos respirando las mismas partículas que alguna vez respiró Cristo o el Buda, ya que éstas siguen transportando la información de "todo" lo que existe y existió en el universo. Esto se refiere a la inteligencia que adquirimos a través del vacío en nuestros átomos. Sabemos que 10^{15} átomos -esto es, 10 a la quinceava potencia- atraviesan cada 15 días el planeta, de manera que lo que estamos respirando hoy o los átomos que nos atraviesan en este momento, es probable que hayan pasado hace unos días por Asia, Arabia o Etiopía y que también hayan atravesado personas, animales, vegetales y minerales. Con todos ellos, compartimos otra vez los mismos átomos.

Si fuésemos conscientes de que cada inspiración "es" la inteligencia del universo, podríamos sintonizarnos de otro modo con esa fuente de energía universal. Cuando decimos "sintonizarnos", nos referimos expresamente al hecho de colocar todas las moléculas de nuestro cuerpo -físico y mental- en posición de armonización con la citada fuente, cuya referencia tenemos en nuestro cuerpo espiritual. A esto llamamos "unificación cuerpo-mente-espíritu”

Volviendo a la respiración, se nos hace necesario revisar este concepto desde lo mecánico, antes de seguir profundizando en lo energético. Dado que todos nacemos y emitimos naturalmente la primera respiración, a lo largo de la vida seguimos repitiéndolo sin cuestionarnos mayores temas al respecto. Sin embargo, esto no quiere decir que todos tengamos la misma capacidad y aprovechemos al máximo la potencialidad que ésta nos brinda.

A veces, la vida diaria, el estrés y las costumbres van limitando nuestra capacidad pulmonar y con ello, la capacidad de absorción de toda esa inteligencia cósmica. Por eso, vamos a repasar a modo de ejercicio la mecánica de la respiración:

1. Piense por un momento en su respiración. Tome una inspiración profunda y exhale.

2. Vuelva a hacerlo, imaginándose los pulmones y hasta dónde se llenan de aire. Luego, perciba qué parte de sus pulmones atesora la mayor cantidad de aire.

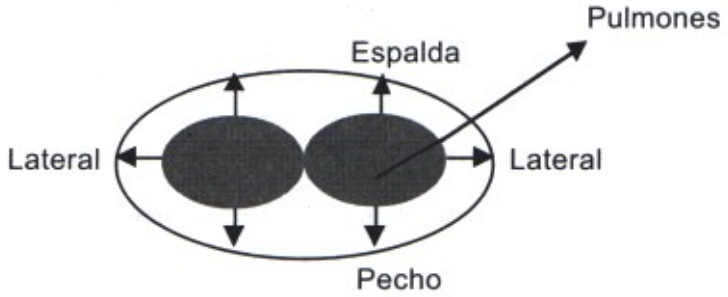
3. Exhale. Al vaciar los pulmones sienta lentamente cómo se vacían. ¿Qué sector se vacía primero y cuál lo hace a lo último? Fíjese si al exhalar se fue todo el aire o si todavía tiene la capacidad de sacar un poquito más. ¿Ya lo hizo?

Ahora vamos a conocer hasta dónde utilizamos esta capacidad que nos fue dada y de la cual tal vez, no tenemos conocimiento.

Los pulmones presentan una forma de pera o de triángulo, con la base más amplia que el vértice. Esta base es la que se ubica en la zona donde las costillas flotantes pueden expandirse con mayor amplitud, a diferencia del vértice que se encuentra "encerrado" en la parte inferior de la clavícula y la superior de la parrilla costal. Debajo de los pulmones, está el diafragma, que actúa como fuelle.

Teniendo en cuenta que las costillas no sólo se mueven hacia adelante elevando el pecho y bajándolo, sino también hacia los costados -debajo de los brazos a la altura de la cintura-, es ahí donde se ubica nuestra mayor capacidad de atesoramiento de aire-conciencia que nuestro cuerpo puede obtener en una inspiración. Es necesario saber esto ya que se considera "normal" la respiración llamada clavicular, si bien ésta no sólo limita sino que también bloquea la capacidad de ingreso de oxígeno.

Tal como lo muestra el siguiente gráfico, podemos dividir el pulmón en tres partes: denominamos parte alta a la zona superior del pulmón; la parte media conserva el mismo nombre y la zona inferior será la parte baja.



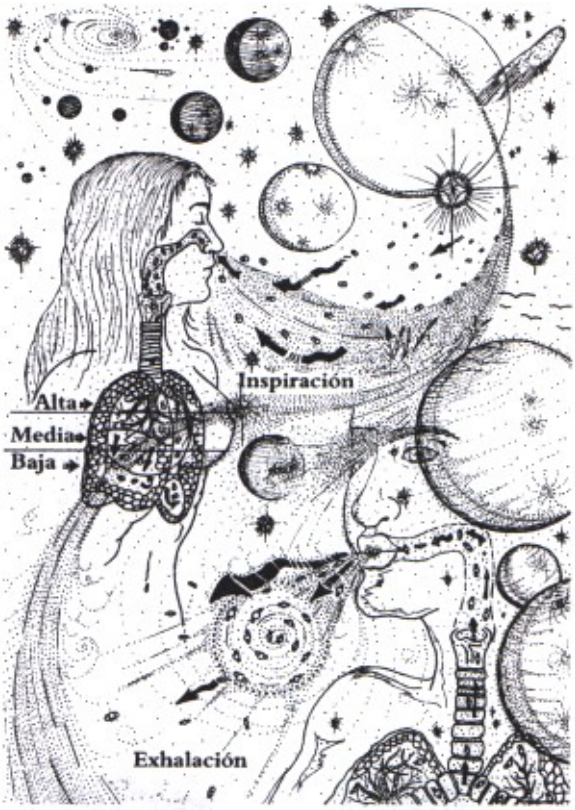
Corte transversal del tórax

Vuelva a inspirar; ahora, tomando "conciencia" de la respiración física y mecánica. Inspire lentamente, llenando sus pulmones de aire, comenzando desde la parte baja, como si fuera el fondo de un vaso. Trate de esforzar la parrilla costal para que se ensanche hacia los costados del cuerpo y hacia atrás, hacia la zona renal -al principio es necesario forzarlo un poco, pero con el tiempo se logra naturalmente-. Cuando todo esté colmado de aire, vaya ascendiendo y llenando la zona media, respirando de la misma forma y hacia todas las direcciones y por último, llene la zona alta, permitiendo que la clavícula ascienda un poco.

Una vez que los pulmones se encuentran repletos de aire-conciencia, comience a vaciarlos en la forma inversa, como si vaciara un vaso: desde arriba hacia abajo. Paulatinamente, vacíe la parte alta, luego la zona media y por último, la zona baja. Cuando crea que ya vació completamente los pulmones, presione con el abdomen inferior un poquito más y exhale lo que resta -sin contener-. Luego libere una nueva inspiración.

Al realizar estas respiraciones no deberá forzar ninguna situación; sólo deberá permitir que las capacidades se aprovechen al máximo y en ningún momento, contener aire en ninguna zona en particular. La respiración deberá ser fluida y natural. De lo contrario, estaremos interfiriendo con la conciencia personal en la toma de conciencia cósmica. Realizando esta respiración varias veces por día, se sentirá completamente revitalizado y estará preparado para utilizar el máximo potencial de su energía física y su capacidad de captación de aire-conciencia.

En relación a la "conciencia de respiración", es importante que una vez adquirida la práctica de la respiración física y que ésta sea natural, comience a hacer consciente el ingreso de esa inteligencia cósmica a través de la visualización de luz o color en cada inspiración; sintiendo todo el universo en cada inspiración y exhalando partículas de inteligencia, que contribuirán a la evolución de todas las formas de vida que habitan este plano.



Para comenzar a respirar conscientemente no se requiere ninguna postura en particular; se puede realizar estando acostado, sentado o parado. Si lo desea y le resulta cómodo, podrá adoptar posiciones como las de Yoga, *Tai Chi o Chi Kung,* pero esto no es necesario al principio. Con una silla y la espalda recta pero relajada, es suficiente. Es indispensable que el cuerpo esté cómodo y sin apoyar la espalda en el respaldo, tratando de mantener una postura erguida que también haga consciente el Cielo -cabeza- y la Tierra -pies-. De esta forma, se intenta conectar, a través del ser humano, las dos energías primordiales que nos sostienen en este plano.

Es importante saber que una vez que haya comenzado a respirar correctamente o conscientemente, estará aprovechando la energía de una manera mucho mejor que antes. Esto beneficiará su salud y cambiará el estado de la materia, en base al aprovechamiento de la energía.

Esta forma básica de respiración podrá ser transformadora en la medida que se vaya haciendo consciente, ya que no sólo llega a la transformación del cuerpo físico a través de la oxigenación mayor de las células, sino también del aporte energético de la conciencia ilimitada que respiramos por medio de estas moléculas que recorrieron miles de caminos antes de llegar a nosotros y que a través nuestro se irán hacia otras formas de conciencia: un árbol, un animal, un mineral u otro ser humano, monje, pastor o erudito.

Éste es el primer concepto que nos unifica con todo lo que nos rodea y a través de él, iremos aprendiendo distintas conexiones que cambiarán nuestros antiguos paradigmas.

Capítulo 3

Cuerpo, mente y espíritu

Cierra tus ojos y verás claramente.
Cesa de escuchar y oirás la verdad.
Permanece en silencio y tu corazón cantará.
No anheles ningún contacto y encontrarás la unión.
Permanece quieto y te mecerá la marea del universo.
Relájate y no necesitarás ninguna fuerza.

Lao Tse

El escenario que conforma la energía es donde ésta se desplaza. El universo constituye un tramado de coordenadas que van siendo formadas por diferentes causas -emisiones- y efectos -recepciones-, en los cuales nos vemos transitando hasta el momento en que, a través de nuestra conciencia, nos sintonizamos con vibraciones más altas de la misma energía y accedemos a una variedad de niveles. Éstos se pueden manifestar en una misma coordenada cósmica, como cuando los alumnos que pertenecen a la misma escuela, se encuentran cursando a la misma hora pero en aulas diferentes. Tal como nos lo expresara Jesús: "*En la casa de mi Padre existen muchas moradas".*

Siempre tendemos a estudiar las cosas para poder comprenderlas desde distintos planos, lo cual nos lleva a intentar conceptuar una esfera como si fuera un círculo y un cubo, como si fuera un cuadrado. De esta manera, le restamos a los cuerpos la verdadera dimensión que éstos poseen: tendemos a confundir la materia y la energía y, por ende, la dimensión en la que cada una se manifiesta.

La "Fuente única Universal" se manifiesta en partes, las cuales, a medida que van transcendiendo los distintos niveles, van tomando Información de éstos y creando a su vez, una forma adaptable, reconocida y no rechazable en dichos niveles.

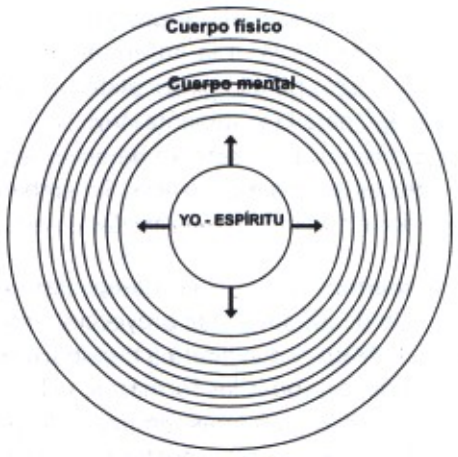
El espíritu proviene del mundo de lo in-manifiesto. En la interacción y en su recorrido, va aunando elementos existentes para poder habitar el mundo de la forma -cuerpo físico- y sólo lo hará por medio de un vehículo que le permita desplazarse a través de la materia. Al igual que nosotros elegimos la ropa de acuerdo con el clima, de la misma forma cambiamos de envase material para cumplir diferentes misiones a lo largo de las existencias.

Comúnmente, vivimos sumergidos en el mundo de las formas e ignoramos nuestra esencia Divina. De allí que gran parte de la humanidad haya perdido el rumbo, identificando la vida sólo con la materia, creyendo que ésta promueve su felicidad y que la acumulación es su salvación respecto de distintas situaciones e incluso, de todo padecimiento. Lamentablemente, sólo más tarde esta gente descubre que ha confundido el Yo con la personalidad y a ésta, con el cuerpo físico.

Todas éstas son variantes vibracionales de la energía humana interrelacionadas con los campos de potencialidad pura, de la cual provienen y a la cual volverán.

Vivir sólo para el cuerpo material nos produce sufrimiento, pues éste está sujeto a la entropía, a la enfermedad, a su muerte y descomposición. Vivir sólo para la personalidad se asemejaría a vivir sólo para el ropaje, para la vestimenta. Vivir sólo para el Yo nos acerca a nosotros mismos, pues este Yo ha encarnado en materia para aprender a través de una experiencia. Sin embargo, necesitamos de los otros dos elementos para transitar en este plano.

Nos referimos a la armonía que necesitamos para existir en nosotros mismos. Sólo de allí surgirá la proyección interno-externa hacia el universo. El físico nos ayudará a transportarnos, a aprender y a relacionarnos con todas las formas de vida, a respetarlas, estimarlas, reverenciarlas y amarlas, empezando por la nuestra propia. Nuestra personalidad se conectará con el mundo externo mediante los sentidos, los cuales nos acercarán una visión limitada, que nuestra mente tratará de interpretar pero que en ningún momento será lo real. El Yo verdadero nos revelará que reconocemos tener una conciencia; que somos un espíritu encarnado en un cuerpo físico con personalidad de decisión libre, pero sujeto a las leyes del universo. En nuestra ignorancia podemos mistificar estas leyes, nombrándolas como buena o mala suerte. Y a su vez, en nuestro extravío, a lo largo de nuestra vida nos toparemos con un sinnúmero de casualidades, hasta que finalmente nos demos cuenta de que todo el universo es la expresión de una energía vital que tiene conciencia, que es inteligente y de la cual formamos parte indivisible. Ella, en su inteligencia, deja que cada uno de nosotros, a su debido tiempo y naturalmente acceda a los distintos niveles de comprensión. De esta forma, el mismo universo evoluciona constantemente como un gran cuerpo, permitiendo que sus celdas diseñen sus particularidades, que les permitan acceder a la globalidad.



Intentaremos explicarlo a partir de este gráfico. El círculo central es el "Yo, Espíritu, Alma, *Shin"* y es la parte indivisible del conocimiento. Es nuestra esencia. Este "Yo" nos conecta directamente con la Divinidad, porque él mismo es parte de esa chispa Divina. Podemos decir que se encuentra en su misma vibración. A su vez, es quien accede a la experiencia terrenal para perfeccionarse en el conocimiento del mundo humano, lo cual le permitirá acceder a niveles más altos dentro del campo de la potencialidad pura.

Al encarnar, queda atrapado dentro de un "cuerpo mental" que es energético: la "Energía personal o *Ki* personal" (ver Capítulo 2), cuya misión es comprender mediante la experiencia en este plano y en esta vida, transformando los recuerdos en enseñanza. Esto se debe a que sólo sé accede a la inteligencia resolviendo dificultades; sólo se llega a la paz sobreponiéndose a la adversidad.

La "energía personal o *Ki* personal" es la vibración de los claroscuros de la dualidad, de las causas y efectos rígidos y es también la encargada de mantener un velo a modo de membrana conectiva con el espiritual, que por algún tiempo haga olvidar de otras existencias para permitir así, el tránsito en el aquí y ahora.

A su vez, conecta el "cuerpo físico" con el espiritual, dejando pasar las fluctuaciones entre ambos: inspiración. Esto hará que sospechemos que nuestra existencia físico-material tiene un sentido superior. En muchos casos, lo tenemos tan cerca -como nuestros propios ojos o en nuestros dientes- que no podemos ver, sino a través de otros. Éstos, al igual que un espejo, serán un reflejo de nuestros propios actos, de nuestros propios miedos y de nuestra propia vida.

La "energía personal o *Ki* personal" nos hará comprender que vivimos en un universo de lo semejante, en una contabilidad perfecta y que todo sufrimiento que ocasionemos a otros, nos volverá. En otras palabras, nos hará entender que la causa de nuestro propio sufrimiento radica en nuestras acciones erróneas y no en un destino cruel prefijado; ni en un Dios castigador y vengativo, ni en demonios que no tienen otra cosa que hacer más que perseguirnos diariamente.

Unidos, los tres cuerpos o planos de conciencia, mencionados en el gráfico, representan nuestra vida.

La desorganización del cuerpo físico hará que sus elementos, las partículas subatómicas, alineadas cada una de ellas en funciones perfectamente conscientes, se reorganicen en elementos naturales, cuando se produzca el proceso que llamamos muerte. Por ejemplo, los fluidos -Agua- retornarán al agua, nuestra temperatura corporal -Fuego- se unirá a la temperatura ambiente, nuestro oxígeno -Aire- volverá al aire y nuestra carne -Tierra y Madera- regresará

a la Tierra. Cabe destacar que los tres primeros lo harán en forma de vapores y el cuarto, por degradación.

Hace más de 5.000 años, los chinos explicaron este concepto, mediante la teoría de los cinco elementos de la naturaleza (ver Capítulo 4), ya que esta idea nunca fue ajena a su pensamiento ni a su cosmovisión.

Estamos entonces, frente a un cuerpo físico que ha cesado sus funciones y que ha perdido la posibilidad de retener su "cuerpo mental". Por lo tanto diremos que es un cadáver.

El cuerpo mental es el que atesora la energía vital, donde se encuentran impresos nuestros pensamientos, emociones, recuerdos, penas, alegrías y las experiencias atravesadas durante esta existencia. Luego de aproximadamente tres días se irá deshaciendo, liberando así el espíritu que recogerá toda la enseñanza que ese enorme archivo mental le habrá proporcionado, a modo de disco rígido de una computadora. Si éste no libera toda la información y queda apegado a su antigua vida, estaremos frente a un "fantasma" o una memoria errante que carece de cuerpo físico.

El cuerpo espiritual retornará al origen totalmente libre, transformando su experiencia humana en luz, en partículas de información que vibrarán en una frecuencia mucho más alta y que le permitirán encajar en una matriz: en el diseño del universo, colaborando así a su expansión como conciencia cósmica.

Queda claro entonces, que el concepto del universo en expansión se corresponde a una fluctuación de energía, la cual se alimenta a sí misma, se reordena y evoluciona en forma de espiral, permitiendo que todas las formas que ella misma adopta, también evolucionen y aporten al conjunto.

Capítulo 4

Los orígenes de la energía

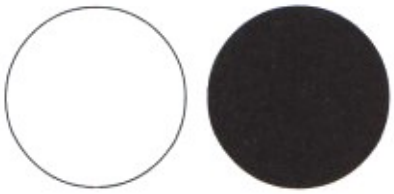
Cada cultura existente sobre nuestro planeta ha desarrollado su propia teoría sobre el principio de la energía. Si bien algunas poseen un principio más religioso que científico, no hay que descartar la teoría que cada una de ellas presenta.

Todos los libros sagrados -incluyendo tanto la Biblia como el *Bhagavad Gita,* el Corán, la Tora, el Antiguo Testamento, las escrituras egipcias y sumerias, entre otros- dan una pauta sobre el principio del universo. Todos coinciden en puntos como la Luz, la Creación, la aparición del hombre y los *Elohim* o dioses que crearon este universo. Resulta muy difícil determinar cuál de ellos es el correcto o saber qué parte de cado uno es incorrecta, pero lo que sí sabemos es que hay muchos escritos que no serán dados a conocer hasta que la humanidad logre un estado de conciencia superior.

La teoría que nosotros queremos compartir no es la única ni la mejor, pero es la que nos llega a nosotros a partir de la profundización que hemos hecho, tanto en el estudio del taoísmo como de la filosofía y medicina chinas. Nuestra visión se sintoniza más con la perspectiva que tuvieron los antiguos chinos hace más de 5.000 años. Hasta ahora, es la única que nos ha llevado a lograr una mayor comprensión de los orígenes de la energía.

"Todo lo que tiene forma debe haber tenido un principio". Según la filosofía china: "En el principio sólo existía la nada". Aquí, "la nada" no se refiere a una nada absoluta, sino que describe un estado en el cual aunque nada existe, hay todavía algo. Los chinos representaron la nada así entendida tal como lo muestra la primera figura.

De esa "nada", nace "uno", que se representa con un punto dentro del círculo. De ahí surgió la explosión *(Big Bang)* y de ésta, el universo unificado, el cual se dividió en "dualidad" *(Yin-Yang).*



De ese estado de energía *Ki o Chi* -la sustancia real del universo-, nacieron el movimiento y la calma, uniéndose y separándose, así como muchas acciones mutuas que le dieron al universo su forma actual.

Si profundizamos en esta proposición un poco más, llegaremos al punto en el cual el Sol, las estrellas, la Tierra, la humanidad, los animales, el agua y el aire, son todos una sola cosa.

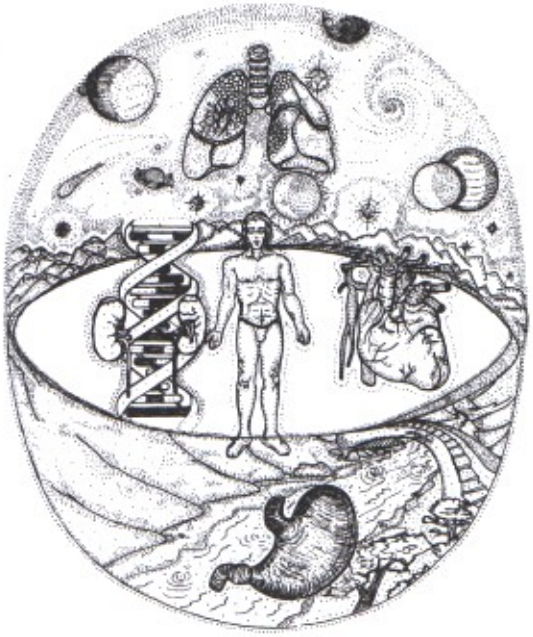
Somos uno con el universo y nuestras vidas son parte de la vida del universo desde antes de la vida de éste; ahora, su valor absoluto sobrevive como un hecho sólido dentro del cual siguen teniendo lugar el nacimiento, el crecimiento, la muerte y la disolución final.

Nuestras vidas son como la cantidad de agua que podemos sacar del océano en nuestras manos, y mantenerla allí. A esto llamamos el "Yo": es lo mismo que llamar a esta agua "nuestra agua", ya que de hecho la sostenemos en nuestras manos. Por otra parte, desde el punto de vista del agua, continúa perteneciendo al mar. De todas maneras, si separamos nuestras manos, el agua caerá nuevamente, aun cuando todavía se halle en nuestras manos estará en conjunción con el mar y si no permitimos que se reúna con el resto se hará pútrida.

Esto explica por qué son tan importantes las prácticas de sensibilización de la energía: no sólo como un progreso técnico, sino también para facilitar la conjunción de nuestro *Ki* con el del universo. Asimismo, en el plano de lo manifiesto nuestro universo reconoce los denominados "Tres Tesoros".

CIELO
Respiración
Pulmones
Cosmos
Chi de la Respiración
Shen

HOMBRE
ADN
Jing atesorado en los riñones
Corazón
Shen atesorado en el corazón



Los Tres Tesoros

TIERRA
Funciones digestivas
Alimento y agua
Chi del alimento
Jing adquirido por el alimento

Todas estas energías son atesoradas en el *Tantiem o Hara.*

La energía del Cielo se nutre a través de la respiración, aquello que los hindúes llaman *Prana.* Por otro lado, la energía de la respiración se denomina *Chi* del Cielo, y es a través de ella que nos llegan todas las partículas de luz e información que se encuentran circulando por el universo. El *Chi* de la Tierra nos llega a través de la nutrición y el *Chi* Esencial es el que atesoramos en nuestra información genética.

Las tres energías conforman una trinidad energética que, desde la metafísica, se las denomina los "Tres Tesoros": la energía espiritual que llega a través del Cielo, la energía física materializada mediante el cuerpo en la alimentación, y la energía ancestral, por medio de nuestros padres, hoy llamada "información genética".

A su vez, la energía se diversifica en cinco movimientos que son conocidos con el nombre de cinco "elementos" o "movimientos" de la naturaleza.

Los orígenes filosóficos de la cosmovisión china tienen sus raíces en el taoísmo y se basan principalmente, en la observación de los fenómenos en la naturaleza. Estos cinco elementos o movimientos presentan características propias y particulares, pero se encuentran relacionados entre sí, corroborando de esta forma su pertenencia al macrocosmos.

Mediante la teoría de los cinco movimientos, la medicina tradicional china explica la relación de la naturaleza -considerando los ciclos que ésta cumple a su paso a través de las estaciones y los períodos de vida- con el organismo humano -tomando en cuenta sus aspectos físico, mental, emocional y espiritual-.

En la medida en que el hombre convive con el medio ambiente, con diversas condiciones climáticas y geográficas, entre otras, mantiene una interrelación con todo aquello que lo rodea y con su interior. Esto nos da una idea cabal acerca del hecho de que no nos encontramos separados del universo, sino que lo integramos como parte de su energía, la cual es indivisible.

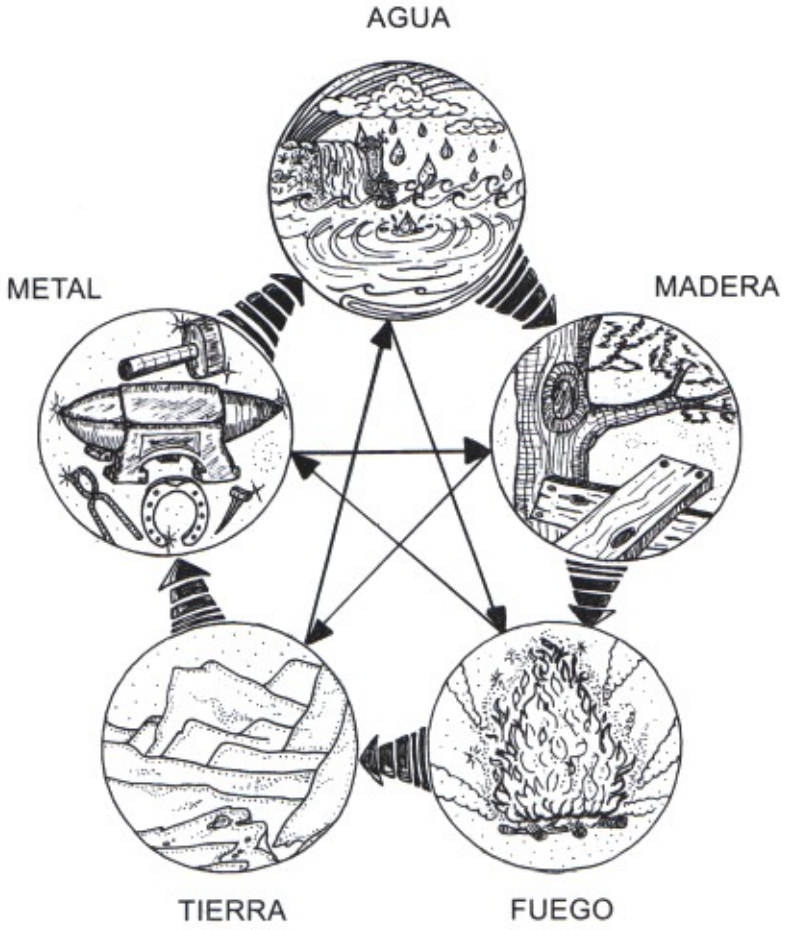
Partiendo de esta consideración, es posible relacionar la fisiopatología de los órganos, el medio ambiente, las emociones y los pensamientos. Éstos se clasifican en cinco categorías, las cuales son explicadas a partir de cinco elementos básicos de la naturaleza y sus interrelaciones. Por ejemplo, teniendo en cuenta los procesos dinámicos de estos elementos tomados en su naturaleza individual, podemos interpretar así la visión de los mismos:

Tabla 1
Los cinco elementos o movimientos

Madera	Acción, crecimiento, flexibilidad, fuerza, entre otros

Fuego	Calor, inestabilidad, movimiento, ascensión, entre otros
Tierra	Fertilidad, firmeza, fecundidad, entre otros
Metal	Dureza, determinación, conducción, entre otros
Agua	Fluidez, descenso, persistencia, entre otros

A su vez, cada uno de éstos presenta aspectos *Yin y Yang,* los cuales generan un balance energético. Esta explicación se basa en la filosofía taoísta y no sólo hace a la medicina, sino que se utiliza para todas las áreas de la vida: la construcción -*Feng Shui-,* la política, la familia, la organización y la cultura, entre muchas otras. Todo lo que existe puede ser elaborado mediante la teoría del *Yin y Yang* y la de los cinco elementos.



Tal como nos muestra el cuadro anterior, cada elemento corresponde a una estación del año, un color, un sabor, una característica emocional, una característica mental, un órgano, un movimiento, entre otros. A su vez, cada uno alimenta al siguiente y éste es alimentado por el anterior como en la relación madre-hijo. Éstos son igualmente dominadores y dominados -estrella interior-. De esta manera, la Madera genera Fuego, el Fuego produce Tierra -cenizas-, de la Tierra se extrae el Metal, y el Metal -transpiración- crea Agua para que ésta a su vez, alimente la Madera -árbol-. En el ciclo de dominancia, la Madera domina a la Tierra a través de sus raíces, la Tierra absorbe al Agua, el Agua apaga el Fuego y éste funde el Metal, el cual corta la -Madera, cerrándose a sí el ciclo de dominancia.

Como podemos ver nada es totalmente independiente y todo está interrelacionado. De la misma forma que no podemos separar nuestro cuerpo de nuestra mente y emociones, éstas no pueden separarse de la naturaleza.

Las emociones son tan importantes en el mantenimiento de la salud como lo pueden ser para la creación de una potencial enfermedad. Las principales causas internas de desequilibrio son de naturaleza psicológica. En este sentido, podemos decir que las emociones no son ni buenas ni malas, sino que simplemente, cuando se salen de control, pueden llegar a ocasionar problemas energéticos, desembocando luego en un problema orgánico funcional.

Cabe aquí analizar las distintas estaciones del año para ver claramente lo que acabamos de plantear.

La primavera es la época en que todo nace; los brotes comienzan a salir; el clima comienza a calentarse, pero es también un período durante el cual los brotes emocionales se encuentran muy a flor de piel. El color verde es el que la representa ya que los brotes son de ese color cuando nacen, pero también la vesícula biliar genera un fluido verde. La ira es la emoción que domina esta estación, controlando también al hígado y la vesícula biliar. Es necesario poseer la ira porque nos mueve hacia la acción, genera actitudes y empuje para comenzar tareas, actividades o emprendimientos. Sin embargo, cuando la ira o el enojo son excesivos o recurrentes pueden influir negativamente sobre la energía del hígado.

La energía de este órgano se manifiesta en los ojos, de allí que la mayoría de las enfermedades de la vista se relacionen con el hígado. Éste también contiene la energía *Hun* -espíritu ancestral-, el cual se refleja a través de los órganos de la visión. De esto surge el dicho: "*Los ojos son el espejo del alma".*

El punto cardinal que representa este elemento es el este: allí donde todo nace y donde comienza el día. Dado que se corresponde con el Nacimiento, se lo toma como el primer elemento del ciclo.

Generalmente, el verano es la época del año durante la cual las personas comienzan a disfrutar más y a alegrarse con más frecuencia, si bien es también un momento de mayor inestabilidad. Es precisamente el período cuando los frutos empiezan a madurar.

El color que identifica a esta estación es el rojo, color que simboliza la sangre y el corazón mismo. El clima predominante en esta estación es el calor y, el punto cardinal que lo representa es el sur. Dado que en el sur del planeta existe un continente, éste simboliza el calor.

Ésta es una época donde predominan la alegría y la euforia, siendo el corazón el órgano que se ve afectado ya que tiene que soportar la mayor sobrecarga de trabajo. Este elemento representa la comunicación y el calor humano, y su manifestación es la risa. Por otra parte, se corresponde con el desarrollo y, respecto del ser humano, se la relaciona con la adolescencia.

Al terminar el verano, suele producirse lo que llamamos el veranillo. Según los chinos, éste se corresponde con la quinta estación: la canícula. La Tierra es el elemento que la representa. Es una época húmeda, típica de todos los cambios de estación.

La reflexión o preocupación excesivas, así como la sobreestimulación mental e intelectual, influyen sobre el bazo, el páncreas y el estómago. Su manifestación se observa en la boca.

Los chinos relacionan esta estación con el centro, siendo su color el amarillo ya que para ellos este color representaba al emperador, centro de toda su atención. La etapa que corresponde a esta estación es la de la reproducción debido a que es la época en que se cosechan los frutos y es entonces el momento de reproducirse para el ser humano.

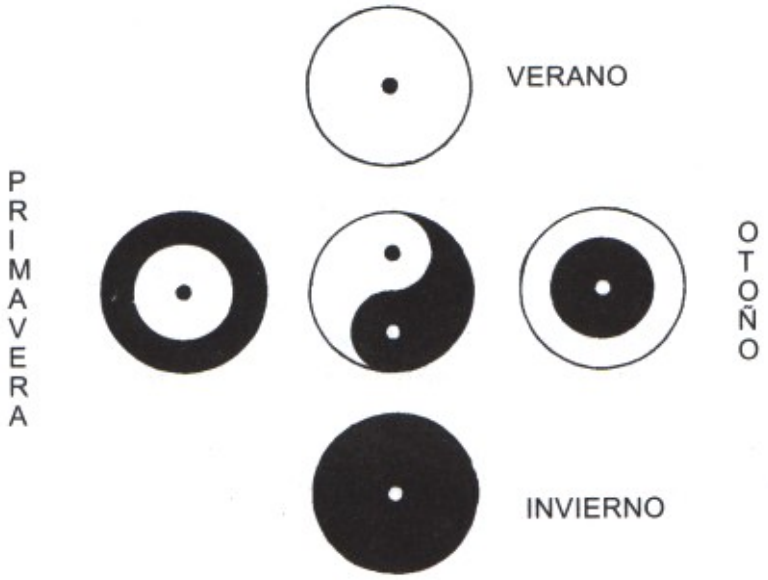
Generacionalmente, a la canícula le sigue el otoño, cuyo elemento es el Metal, y los órganos asociados son el pulmón y el intestino grueso. Durante este período, todo comienza a decrecer, de manera que se lo puede asociar con la adultez en el ser humano. Las hojas caen y la energía comienza a interiorizarse. El punto cardinal de representación es el oeste, donde el sol declina.

El color correspondiente a este elemento es el blanco, ya que al fundirse el Metal se torna blanco. La emoción característica es la tristeza o angustia. También la melancolía y el pesar entran dentro de esta categoría. Esta estación se manifiesta a través de la nariz, órgano por el cual se recibe la energía *Chi* del Cielo y que llega a los pulmones.

Al finalizar el otoño, comienza el invierno y con él toda la energía se interioriza, con lo cual todo el organismo funciona en una forma más lenta. El elemento que le corresponde es el Agua y los órganos asociados son el riñón y la vejiga. Las emociones relacionadas son el miedo, el temor y en desequilibrio, el pánico.

El punto cardinal que lo representa es el norte, debido a que el norte de nuestro planeta está compuesto de agua y allí impera el clima frío. En este momento, al llegar al sur, toda la energía decae para comenzar un nuevo ciclo en primavera cuando todo renace nuevamente. Podemos relacionar esta estación con la vejez del ser humano, momento en el que sobreviene la muerte para comenzar un nuevo ciclo con el nacimiento de la primavera.

En el siguiente gráfico, veremos representadas las correspondientes estaciones, observando que el centro simboliza a la canícula, a la que le pertenecen los 18 días de cambio entre estaciones.



El canon de la medicina china lo explica de la siguiente forma:

> *El cosmos dispone de cuatro estaciones y de cinco movimientos para producir el nacimiento, el desarrollo, declinar, estagnación y para engendrar las cinco energías: viento, calor, humedad, sequedad y frío. El hombre tiene cinco órganos que engendrarán sus cinco energías internas: cólera, alegría, preocupaciones, tristeza y miedo [4].*

Estos principios son importantes para la psicoterapia y son la base de la terapéutica holística. La energía circula por nuestro cuerpo representando estos cinco elementos y las polaridades *Yin y Yang,* por medio de los llamados meridianos de energía.

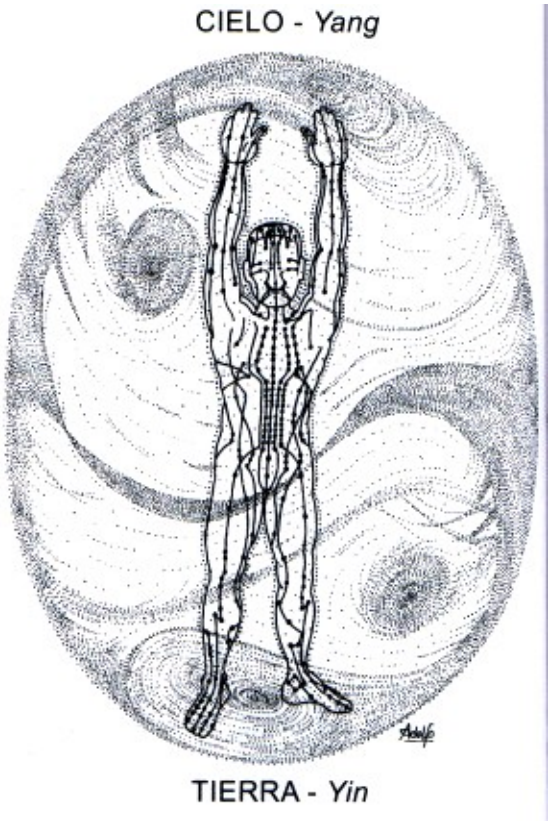
Los principales meridianos son 12, de los cuales seis corresponden a la energía *Yin* –Tierra- y los seis restantes, pertenecen a la energía *Yang* -Cielo-.

Como dijimos al principio, el universo está dividido en estas dos polaridades. Por otra parte, se encuentra comprendido dentro de los cinco movimientos, cada uno de los cuales posee órganos asociados. De esta manera, la energía de estos movimientos circula por una determinada área de nuestro cuerpo, con energía ascendente en el caso de los meridianos *Yin* y, con energía descendente, en los meridianos *Yang*.

Mientras que la energía *Yin* ascenderá desde la Tierra hacia el Cielo, por la parte anterior del cuerpo, la energía *Yang* descenderá desde el Cielo a la Tierra por la parte posterior del cuerpo.

Todos los meridianos principales son bilaterales, de modo que estarán representados en ambas partes de nuestro cuerpo -izquierda y derecha- tomando como eje la línea central, la cual tiene a su vez, dos vasos maravillosos que la circundan. Dado que todo tiene su polaridad, éstos también son *Yin* (cara anterior) *y Yang* (cara posterior).

Energéticamente, nuestro cuerpo se encuentra representado por un mapa con las siguientes características.



EL ENFOQUE DE LAO TSE

Lao Tse también se refiere a la energía en términos propios de la cultura china, tema que aparece en los libros fundamentales de esta milenaria cultura: *"I Ching"* -"El Libro de las mutaciones" o "Libro de los cambios"- y el "*Tao Te King"*. El "*Tao Te King",* uno de los libros sapienciales más importantes de la cultura oriental entiende la energía como una forma de explicar la creación. A fin de que podamos entenderlo, *Tao* es traducido como

[4] Texto tomado de las antiguas escrituras incl
Nghi, *Patogenia y patología energéticas en m*
1981.

"camino" o "ser supremo", es decir, como el origen de todas las cosas. *Te* se aplica a la virtud que penetra y vivifica con su verdad o dinamismo; mientras que *King o Ching* es una palabra que se dedica a lo sagrado, a todo aquello que es esencial e inmutable.

Este libro se le atribuye a un sabio llamado Lao Tse -que significa "viejo maestro"-, si bien no se sabe a ciencia cierta si existió realmente o si este libro es una compilación de las principales sentencias taoístas.

El "*Tao Te King"* nos plantea que el *Tao* que se puede expresar no es tao verdadero. *Tao* es como para nosotros Dios: nadie puede describir cómo es Dios, qué color, olor o tamaño tiene. El libro del *Tao* -chino- contiene 5.000 palabras y aun así no puede expresar cómo es.

Todos los sabios que han escrito sobre el *Tao*, sólo ofrecen ejemplos que nos llevan a conocerlo a través de conjeturas e imágenes visuales que cada uno de nosotros representa para el conocimiento verdadero. Dado que los antiguos sabios no sabían cómo explicarlo, dibujaron un círculo como símbolo de lo perfecto.

El origen de todo es el vacío y luego aparecen los demás elementos. Así, una planta no existe hasta que la semilla no es plantada; una vez que sembramos la semilla, comienza a aparecer la planta. La semilla no es la planta en materia, pero será su potencial energético lo que hará que ésta se convierta en una frondosa planta. Sin esta energía, que se encuentra guardada en el vacío, no podría haber explosión ni división -tal como ocurre con el óvulo en la concepción-, de manera que alguna vez pueda desarrollar todo su potencial, así como lo hace todo lo que existe.

Nuestra vida está representada de la misma forma: viene del vacío y cuando el ciclo se ha cumplido, volvemos nuevamente al vacío. Antes de nacer, no somos más que vacío. En el momento de la concepción comenzamos a dividirnos para tomar forma en este mundo de la materia. Luego de cumplir nuestro paso por el mundo de la materia, volvemos al vacío para renacer después en otra semilla.

El *Pakua* lo simboliza de esta manera: como un ciclo completo desde *Kun* -Tierra- hasta *Ken*, momento en el que la materia deja de ser y se transforma nuevamente en energía, para luego comenzar otro ciclo dentro de la rueda de las encarnaciones.

En términos del mismo *"I Ching":* a partir de *Wu Chi* -círculo vacío-, nace *Tai Chi* -o *Yin y Yang-.*

Mientras el ser humano está vivo, se encuentra del lado *Yang* -lado claro- y cuando muere, se ubica del lado *Yin* -lado oscuro-. De todas maneras, los procesos de la vida se representan también con *Yin y Yang.* Así, el inicio del *Yang* es el nacimiento. A lo largo de la vida, vamos circulando por el *Yang* hasta llegar a su parte más gruesa, que sería la mitad de la existencia. Luego, comenzamos a circular por la otra mitad que es *Yin*, donde la vida va declinando hasta llegar a su parte más densa, la muerte, comenzando otro nuevo ciclo.

Dentro del *Yin* hay *Yang* y dentro del *Yang* hay *Yin.* De allí que el *"I Ching"*[5] señala que al momento del nacimiento son cuatro los que nacen. Esto explica incluso la transmisión del sexo: los seres vivos pueden transmitir otros sexos ya que en el ADN de cada uno, se encuentran el *Yin* y el *Yang.*

La parte mayor del *Yin o Yang* es el área vieja, mientras que la pequeña es la parte nueva, donde se muestra el ciclo del *Tai Chi* a lo largo del día, mostrando cómo uno se transforma en el otro con el transcurso de las horas. De la misma manera que, el sol y las cuatro estaciones generan los trigramas, con sus diferentes manifestaciones nos muestran los ciclos de la naturaleza y de los seres humanos. Así, hasta los 16 años los jóvenes estarían en la primavera, de allí a los 30 en verano; hasta los 60 en otoño y el invierno sería el descanso del espíritu para empezar un nuevo ciclo en una próxima vida. Todo se mueve según esta teoría y ese movimiento nunca cesa. El Sol siempre aparece por el este y se pone por el oeste. Todos los elementos que vemos y tocamos están en ese círculo, cuyo centro es lo único que nunca se mueve.

El emperador Fu Shi, quien vivió hace 6.400 años, descubrió el *Pakua* del Cielo anterior. Los ocho trigramas que lo conforman representan los elementos que componen nuestro universo. Luego de observar los movimientos del Cielo y de la Tierra, los representó con ocho grupos de tres líneas cada una: *Shien* significa anterior a los seres vivos; *Tien* significa Cielo; *Pa* es ocho y *Kua* significa colgado.

En otras palabras, en este universo existen ocho elementos que cuelgan de él. Estos elementos son: Cielo, Tierra, Sol, Luna, Trueno, Viento, Montaña y Lago. Si alguno de ellos faltara, no podrían existir los seres vivos.

Cada uno de los trigramas contiene tres líneas que dan origen a su nombre; cada una de ellas posee 64 perlas, las cuales la convierten en una unidad de energía única. Cada 32 meses, se forma una de esas unidades de energía. Por otra parte, el transcurso de la vida se divide en 12 ciclos. Cuando un ser vivo nace, pertenece a *Kun* y cuando muere regresa nuevamente al mismo lugar.

El ciclo es circular: *Kun* es el máximo *Yin*, representa todo lo blando, lo primario, lo esencial, la Tierra, lo femenino, lo oscuro y lo profundo. Cada 32 meses, una a una, las líneas se van transformando en *Yang* hasta formar un hexagrama de seis líneas enteras. En ese momento el ser humano se encuentra en su máximo de energía: ha recibido hasta entonces, 36 unidades de energía. Cada una de las unidades de energía proporciona al ser humano diferentes niveles de poder.

El siguiente cuadro detalla la forma en que se distribuyen las unidades de energía a lo largo de nuestra vida.

Desde luego, es frecuente que a los 64 años los seres humanos hayan agotado sus 384 perlas de energía y encaren la muerte, si bien también es verdad que hay personas que viven 80 años o más. De manera consciente o inconsciente, estas personas habrán preservado su caudal de energía por medio de costumbres más sanas.

A través de la práctica de ejercicios energéticos regeneramos nuestra circulación energética: al realizar estas ejercitaciones, nuestra energía comienza a regular su cauce y se hace mucho menos abrupta la pérdida de las perlas de energía. Todo esto debe acompañarse de un mayor cuidado alimenticio, mayor ingesta de

[5] Recomendamos la lectura del libro *I Ching. El alma del oráculo del Cambio,* de Gustavo Andrés Rocco, dentro de esta misma Colección.

agua, caminatas, cuidado con respecto a la cantidad de horas de descanso y de placer, entre otros[6].

De este modo, llegamos a la conclusión de que los ciclos naturales son los que representan la unificación del hombre con la naturaleza; la unión del microcosmos con el macrocosmos.

Tabla 2
Distribución de las unidades de energía a lo largo de la vida del ser humano

Unidad	*misión*	*Edad*	*Características*
Fi	*El retomo*	*32 meses*	El cuerpo absorbe las primeras 64 perlas de energía material. Máxima flexibilidad.
Lin	*El ejercicio de la función*	*5 años y 4 meses*	El ejercicio de la función. Crecen las responsabilidades; forma su personalidad. Comienza el desarrollo del *Shen Chi* –mente- adquirido.
Tai	*La paz*	*8 años*	Comienza la paz. El Cielo y la Tierra se armonizan. Libertad; concentración.
Ta Chuan	*El gran poder*	*10 años y 8 meses*	Comienza a demostrarse el poder; movimiento; actividad energética.
Kuai	*La resolución*	*13 años y 4 meses*	Comienza a florecer; explosión de energía que debe ser contenida.
Chien	*El Cielo*	*16 años*	Alcanza el máximo de energía *Yang;* potencia creadora; Cielo en movimiento.
Kou	*El encuentro*	*24 años*	La primera unidad *Yin* vuelve al encuentro del *Yang.* Se pierden 64 perlas; lo femenino y lo masculino se unen, comienza la transformación.
Tun	*La retirada*	*32 años*	Emocionalidad. Deseo de prestigio y riesgo de reacciones irracionales. Necesidad de retracción para mantenerse firme.
Pi	*La inmovilidad*	*40 años*	Pérdida de otra unidad. Las fuerzas se separan; confusión; falta de

[6] Este texto ha sido extractado del libro de Mónica Simone, *Masaje con esferas Kung Fu Chio,* Editorial Kier, Buenos Aires, 2003.

			escrúpulos; sed de poder y posición social. Es necesario mantenerse vigilante e inmóvil.
Kuan	*La contemplación*	*48 años*	El cabello encanece. El afán de poder perdura. Observamos y somos observados.
Po	*La desintegración*	*56 años*	Obsesión por acumular propiedades; falta de memoria y fuerza. Tiempo de buscar la calma. Es necesario ser diplomático.
Kurn	La *Tierra*	*64* años ó más	El hombre mira hacia el final; la energía se agota. Es necesario buscar la espiritualidad.

Nuestras células no son más que la representación de las manifestaciones de la naturaleza. Nosotros mismos somos células de un cuerpo mayor al que llamamos Planeta Tierra. Nuestro planeta no es más que una célula para nuestra galaxia, y ésta a su vez es una célula para el universo.

Capítulo 5

Los campos energéticos y los *chakras*

Todo lo que existe en el universo está compuesto de energía.

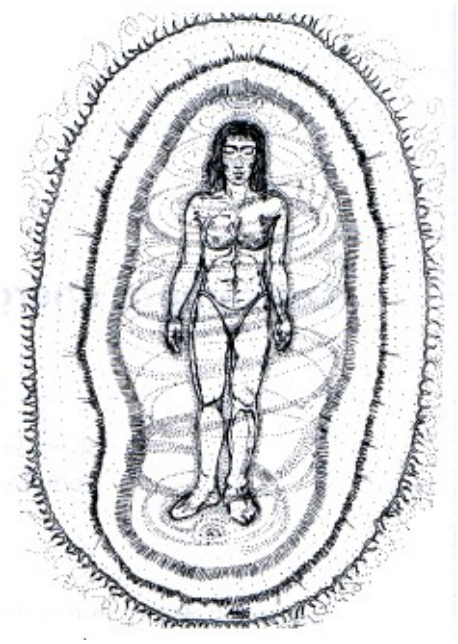
A continuación describiremos los diferentes estados y las distintas manifestaciones de la energía en nuestro cuerpo.

En la medida en que todo es vibración y la vibración es energía en movimiento, nuestro cuerpo, al que nosotros llamamos físico, es un 99% vacío. Es en este vacío donde se encuentra la vibración. El cuerpo vibra conforme a los estímulos que recibe permanentemente. A modo de ejemplo, cabe mencionar que a través de la música clásica, nuestro cuerpo vibra de una determinada manera, pero si cambiamos de música y optamos por el *rock,* las vibraciones también cambian.

Las palabras, los pensamientos y las acciones poseen su propia energía y, conforme se van modificando, nuestros diferentes envoltorios o "campos energéticos" van sintonizándose con aquello que reciben.

Los cuerpos energéticos están interconectados entre sí y se influyen al punto de poder verse todos afectados, en caso de persistir con determinadas actitudes o

pensamientos. Cada uno de ellos se une a los *chakras* y éstos se intercomunican por medio de los canales de energía, las hormonas, las células, el sistema nervioso y energético general.



Contamos con millones de células: cada una de ellas posee su propia vibración y todas en conjunto conforman una gran sinfonía. Cuando se está en equilibrio esto sucede naturalmente en nuestro cuerpo. Sin embargo, cuando se sintonizan con sonidos inarmónicos, el cuerpo se enferma, llegando incluso a desintegrar algunas de sus células o a transformarlas.

¿CÓMO SE PRODUCE LA ENFERMEDAD?

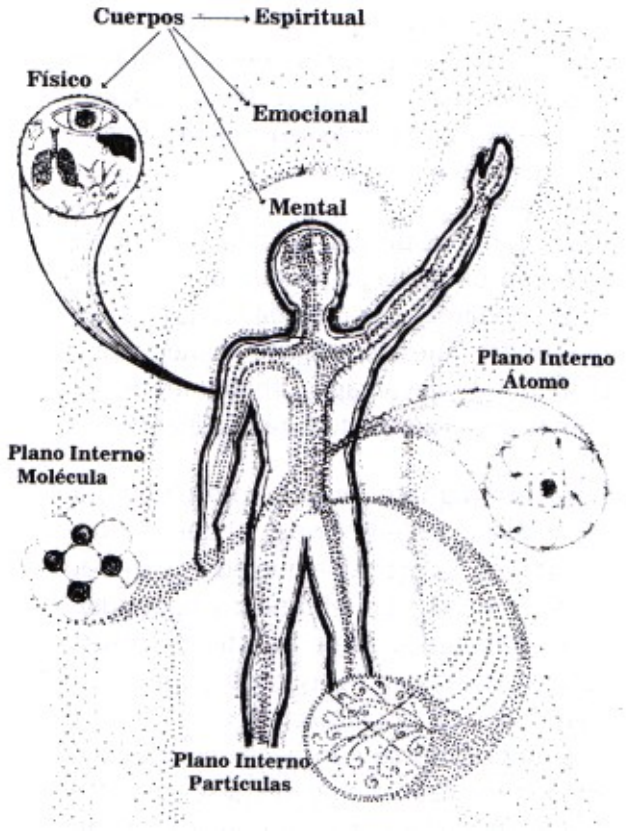
El cuerpo áurico que nos protege, es el que primero "siente" los desequilibrios producidos y por medio de los cuales va ingresando la enfermedad, pasando por cada uno de los cuerpos hasta llegar al físico.

En primer lugar, comienza a desequilibrarse desde el cuerpo más sutil, el cual sería a grandes rasgos el cuerpo espiritual, el cual se desequilibra, por ejemplo, cuando nuestra fe o nuestra conexión con lo Supremo empieza a ponerse en duda. Este cuerpo sutil equivale a las partículas subatómicas, las más sensibles a los cambios y las primeras que los perciben.

Esta falta de comunicación con lo espiritual no necesariamente involucra a alguna religión en particular, sino que puede darse como una sensación de desamparo. En la medida en que persiste esta falta de comunicación, nuestro espíritu comenzará a enfermarse. Este proceso puede llevar aproximadamente dos años, pero paulatinamente la energía espiritual irá debilitándose.

Al persistir este debilitamiento durante un tiempo prolongado, comienza a desequilibrarse el campo emocional, al que responderán los neutrinos y los átomos. Es probable que en este estado sintamos emociones -tales como el odio, el rencor y la desidia- que normalmente no eran características de nuestra personalidad, pero que se harán más vívidas en estas condiciones. Esto podría llevar también alrededor de dos años; sin embargo, los mensajes desde nuestras emociones se irán haciendo más palpables ya que los átomos comienzan a manifestarse, desde el punto de vista mental o a través de las personas que nos rodean.

Cuando esto continúa por un tiempo prolongado, el campo emocional va debilitándose hasta llegar al desequilibrio del campo mental. Allí se produce un cambio en los pensamientos. En éste estadio, las moléculas son las que empiezan a desequilibrarse siendo aún más fácil de determinar la inestabilidad. Los pensamientos se van tornando más lúgubres y pueden llegar a tener connotaciones inesperadas. Pueden incluso ser obsesivos y repetitivos, generando un estado de permanente atención enfocada en un solo pensamiento, con lo cual se debilita excesivamente el campo mental.



En el momento en que nuestro campo mental está debilitado, la enfermedad se encuentra en condiciones de penetrar en el cuerpo físico. En esta etapa, las células y los órganos, a través de los meridianos, comienzan a sintonizarse con este desequilibrio general. Así, empiezan a sentirse dolores recurrentes, dolores en general, malestares y también sufriremos accidentes (que creeremos casuales). Si no se atienden estos mensajes, paulatinamente la enfermedad ingresará por los puntos más sensibles y por los meridianos de energía, afectando en última instancia al órgano que es el más indefenso o, al mismo sistema inmunológico. Cuando esto ocurre, la enfermedad es decretada y es el momento en el que muchas veces se decide consultar a un profesional médico o realizar un diagnóstico.

Estos estados por los que pasa la energía, permanentemente nos dan la pauta del estado de desequilibrio. Esta lectura depende de cuán "sintonizados" estemos con nuestros campos sutiles, así como del grado de percepción que tengamos para la sanación y prevención de las enfermedades.

Desde su inicio hasta su concreción material, la enfermedad tarda alrededor de 10 años en manifestarse. La medicina moderna actúa precisamente en el último estadio de la enfermedad, cuando en muchos casos ya es irreversible. En ese momento se pretende revertir aquello que el cuerpo generó a lo largo de 10 años. La división entre el cuerpo, la mente y el espíritu permite que la enfermedad siga su curso, y lleva también al tratamiento por especialidades: por medio de la psicología (el campo mental), la medicina (el campo físico) y la religión (el campo espiritual).

Por el contrario, la medicina tradicional china, la aborigen, la vibracional, la homeopatía, la chamánica y otras formas antiguas de medicina trabajaban -y actualmente así lo hacen- de modo integral, unificando todos estos cuerpos y tratando de llegar al desequilibrio mucho tiempo antes de que el mismo se manifieste físicamente. "Todo es vibración".

Tomando en cuenta estos parámetros, debemos tender cada vez más al cambio de paradigma en cuanto a la integración de todos los aspectos con la naturaleza, los pensamientos, el espíritu y la materia. En definitiva, volver a integrarnos como un solo cuerpo con todo lo existente.

LOS CHAKRAS

En sánscrito, la palabra *chakra* quiere decir "rueda". Son vórtices de energía que conectan el interior con el exterior, permitiendo así el libre fluir de la misma. Asimismo, vinculan las glándulas, el sistema nervioso y el sistema circulatorio, entre otros.

Cada uno de los *chakras* conecta con un nivel energético del "campo áurico" -aquello que recubre energéticamente al cuerpo- y éste a su vez, interactúa con el universo exterior, generándose así la conexión del macrocosmos (atmósfera, estrellas, planetas, galaxias) con el microcosmos (células, órganos, glándulas, sistemas).

A través de esta sutil conexión, podemos percibir energéticamente todo lo que sucede a nuestro alrededor, aun cuando no nos demos cuenta de ello. Por ejemplo, un cambio de temperatura, la energía de una persona que se encuentra en una frecuencia energética distinta de la nuestra, la presencia de alguien sin verlo, el cambio o la explosión de alguna supernova, la influencia de la Luna o del Sol, entre muchos otros fenómenos. Todo lo que acontece en el universo se percibe e interactúa a través del campo energético, el cual conecta con los *chakras* y al mismo tiempo, se relaciona con nuestros sistemas corporales.

Los *chakras* mayores son siete; se encuentran distribuidos a lo largo de la línea media del cuerpo y cada uno de ellos, presenta un vórtice -tanto atrás como adelante-, el cual forma un torbellino de energía. Tanto los *chakras* mayores como los menores, los inferiores y los puntos de acupuntura, son aberturas por donde fluye la energía desde nuestro microcosmos hacia el macrocosmos, estableciendo una interconexión.

Los siete *chakras* son la contraparte sutil de las siete glándulas endocrinas del cuerpo físico, por lo cual las glándulas de secreción interna establecen una clara relación entre fisiología y estados psíquicos. Esto las vincula directamente y de forma sutil, con las emociones ligadas a cada uno de los *chakras.* A través de ellos podemos metabolizar correctamente la energía vital universal, ya que cuando se encuentran en armonía, esto sucede naturalmente. De esta manera, ante una desarmonía de alguno de estos *chakras,* se produce un desequilibrio en el nivel energético que, de persistir, comienza a desnivelar lentamente los campos restantes -mental, emocional y físico-, provocando una enfermedad. Cuando trabajamos con esta vibración, los *chakras* vuelven a armonizarse y recuperan el tamaño y el color que corresponde a su estado de equilibrio.

Cada uno de los siete *chakras* principales está conectado a un sentido físico, una función psicológica, una emoción, determinados órganos, una etapa en la vida, una glándula, un color en particular y por consiguiente, a un área del cuerpo. Éstos a su vez, se conectan con los canales de energía alimentando los puntos -pequeños vórtices- de acupuntura.

Cuando los canales de energía se encuentran libres de bloqueos, se conectan con el sistema nervioso, endocrino y por último con las células, alimentando así energéticamente a todo el cuerpo físico.

Tabla 3
Los *chakras* y su vinculación con distintos aspectos de la vida

Chakra	*Color*	*Glándulas*	*Edad*	*Sentido*	*Desarrollo*
Raíz	Rojo	Suprarrenales	0-7	Tacto	Supervivencia
Sacro	Naranja	Gónadas	8-14	Gusto	Creatividad
Plexo Solar	Amarillo	Páncreas	15-21	Vista	Voluntad
Cardíaco	Verde-Rosa	Timo	22-28	Olfato	Amor
Laríngeo	Azul	Tiroides	29-35	Oído	Conocimiento

Tercer Ojo	Índigo	Pituitaria-Hipófisis	36-42	Percepción	Intuición
Coronilla	Blanco	Pineal	43-49	Todos	Espiritualidad

Primer *chakra:* raíz

Este primer *chakra* representa la manifestación de la conciencia individual en la forma humana. Desde que nacemos y a lo largo de los primeros siete años de vida comienza a desarrollarse nuestro *chakra* raíz o basal. En esta etapa de la vida, nuestro aprendizaje está relacionado con la supervivencia, el crecimiento, el instinto de conservación -lucha o huida-, los huesos, los músculos, la sangre y los órganos internos, pero principalmente con la vejiga y el intestino grueso.

El sentido desarrollado durante la plenitud de este *chakra* es el tacto y corresponde a la información kinestésica en el propio cuerpo (escalofríos, dolor físico, nerviosismo, placer, entre otros).

El niño debe enraizarse y establecer las leyes de su mundo, aprendiendo a regular sus pautas de alimentación, bebida y sueño como la conducta apropiada para asegurar su identidad.

Este *chakra* abarca los aspectos básicos y está relacionado entonces con nuestra energía física: instintos sexuales, necesidad de alimentación, sensaciones físicas, materialismo, entre otros. Es la sede del *Kundalini* (fuerza vital, enroscada en la columna). Las glándulas suprarrenales son las principales asociadas en esta etapa.

Ubicado en la base de la columna vertebral, este *chakra* es de color rojo y el área del cuerpo a la que se corresponde es la espina dorsal. Por otra parte, implica la energía vibratorio más baja, la cual está relacionada con el cuerpo físico: en términos de sonido, cabe compararlo con un sonido grave, como el de una tuba, un contrabajo o de los tambores de *Taiko.* En cualquier etapa de la vida que escuchemos estas vibraciones, nos harán mover los pies y repentinamente, tendremos la necesidad de bailar.

En cuanto a los elementos, se corresponde con el Agua, representada por el Metal en la medicina tradicional china. Su base tiene como número el cuatro y es simbolizada por un cuadrado.

Segundo *chakra:* sexual o sacro

El segundo *chakra* es el lugar donde mora el Ser. Desde los 8 a los 14 años de vida, el niño comienza su etapa de evolución hacia la adolescencia, desarrollándose de esta forma el *chakra* sexual o sacro. En estos años, se percibe una mayor conexión con el cuerpo físico: los sentidos que tienen que ver con la diferenciación sexual, la atracción y la experimentación. También es la etapa de la creatividad (una vez canalizada la energía sexual); la inspiración de crear comienza en el segundo *chakra:* en esta evolución, el niño aumenta su creatividad e imaginación y comienza a relacionarse más con amigos y familia. Por otra parte, este *chakra* abarca distintos planos como los celos, la envidia y la piedad y, se conecta con el plano astral. El centro sacral se halla conectado a las funciones líquidas del sistema, como por ejemplo la orina y el semen.

Este *chakra,* ubicado en la zona púbica o sacral, reconoce como color al naranja o anaranjado y presenta seis pétalos o radios, los cuales simbolizan la energía fluyendo en seis dimensiones.

El sonido deshace cualquier obstrucción energética en esta zona dado que se encuentra relacionado con el agua, vehículo del sonido. Los órganos asociados en esta etapa son el bazo, el páncreas y los riñones, correspondientes a los elementos Tierra y Agua. Dominado por el elemento Agua -según los hindúes, el Agua es la esencia de la vida-, se encuentra entonces relacionado con la Luna (mareas) que representa los ciclos menstruales y la energía de la procreación. Las glándulas son las gónadas o glándulas sexuales; el gusto es el sentido relacionado en esta etapa y el área del cuerpo que le corresponde es el sistema reproductor.

La meditación en este *chakra* permite a la mente reflejar el mundo tal como la Luna refleja el Sol, permitiendo la elevación a través de las artes superando la codicia, la ira y la avaricia del primer *chakra.*

Tercer *chakra:* plexo solar

En sánscrito, este tercer *chakra* significa "la ciudad de las gemas". Entre los 15 y los 21 años, se transita la etapa de la socialización, relacionada con el *chakra* del plexo solar. En este tránsito, el adolescente comienza su socialización, con grupos pequeños -amigos-, desarrolla su ego y su identidad con el mundo. Asimismo, en esta etapa, le preocupa mucho el estar a la moda y contar con la aprobación de los demás. Entonces, se esforzará por lograr el reconocimiento y el poder personal, incluso en detrimento de sus familiares.

Este *chakra* abarca el Karma, caridad, asombro, servicio desinteresado y pena, además del plano del *Dharma* -la propia naturaleza- y el celestial. En la plenitud de su desarrollo, se sitúan los sentidos de la percepción: se despliega la percepción sensorial sobre los pensamientos y acciones de las otras personas (por ejemplo, pensar en alguien, y que esa persona, llegue inmediatamente).

Los canales asociados son los del hígado, la vesícula biliar, el estómago y el intestino delgado, siendo la sede de los elementos Madera, Tierra y Fuego, predominantes en esta etapa. Ésta se encuentra relacionada con la asimilación, siendo la glándula endocrina quien la gobierna. Durante la plenitud de este *chakra* se desarrolla la vista y el área del cuerpo en mayor desarrollo es el aparato digestivo, encargado de transportar la sangre y todo lo producido por la asimilación de los nutrientes.

La función vital del desarrollo de este *chakra* es la voluntad y el color correspondiente es el amarillo. Este tercer *chakra* se encuentra ubicado por encima del ombligo, en el espacio generado debajo de las costillas y contiene 10 pétalos en forma de flor.

Cuarto *chakra:* cardíaco

Anahata significa "el no golpeado", en sánscrito, y este *chakra* se corresponde con la etapa que va de los 22 a los 28 años, momento en que el centro del

corazón o plexo cardíaco se encuentra en su pleno desarrollo, al tiempo que la persona toma conciencia del Karma y de los actos de la propia vida.

Este *chakra* es el que instala el equilibrio entre los *chakras* superiores y los inferiores en un flujo energético ascendente y descendente. Así, una persona equilibrada en su cuarto *chakra,* vive en armonía con su interior y su exterior.

En esta etapa de la vida es cuando el amor se instala en los corazones, buscando pareja, relaciones interpersonales y afectos de familia. El corazón es la sede más importante de todos los sentimientos del cuerpo y el trabajar sobre el cuarto *chakra* genera un equilibrio entre el cuerpo y la psique. Por otra parte, quien está equilibrado en el cuarto *chakra* ha logrado unir las energías masculina y femenina, generando de esta manera, un equilibrio puro entre acción y alegría.

Este *chakra,* al cual le corresponden los colores verde y rosa, contiene 12 pétalos. Los órganos que gobierna son el corazón y el pericardio, siendo el Fuego, ubicado en el centro del pecho, el principal elemento en este tránsito.

El sentido desarrollado durante la plenitud de este *chakra* es el olfato. La glándula asociada es el timo, la cual está relacionada con el sistema inmunológico y, como área del cuerpo le corresponde la sangre, y consecuentemente, la circulación.

Quinto *chakra:* laríngeo

Este quinto *chakra* significa puro y su aspecto general es el conocimiento. Entre los 29 años 35 años, la persona transita la etapa del *chakra* laríngeo. Durante este período, la comunicación es el principal componente en nuestras relaciones; es la etapa en la que deseamos comunicarnos con el resto y llegar desde el aspecto verbal, a la fluidez de las relaciones.

En el quinto *chakra,* todos los elementos de los *chakras* inferiores se refinan hasta su esencia más pura. Quien entra en este plano busca el conocimiento, el camino que conduce al verdadero nacimiento del hombre al estado Divino.

Este *chakra* encarna la conciencia cósmica. Se ubica en la garganta y su parte trasera en las vértebras cervicales; en este lugar, está directamente relacionado con las glándulas tiroides, el aparato bronquial, la respiración y la voz.

Su color es el azul y posee 16 pétalos, siendo la sede del sonido en el cuerpo y abarcando la comunicación sin sonido -más allá de las palabras-. El sentido desarrollado durante la plenitud de este *chakra* es el oído y los órganos directamente relacionados son el pulmón y el estómago, transformándose así el Metal y la Tierra en los elementos gobernantes durante esta etapa.

Sexto *chakra:* tercer ojo

Éste significa "autoridad, mando y poder ilimitado", y la meditación en este *chakra* se corresponde al sonido AUM.

El sexto *chakra* abarca el plano de la conciencia. El tercer ojo es la conciencia: mientras los dos ojos físicos ven el pasado y el presente, el tercero percibe el futuro.

Al llegar al período entre los 36 y los 42 años, se desarrolla el *chakra Ajna,* también llamado del tercer ojo o entrecejo. Durante esta etapa, se desarrolla principalmente la percepción, el sexto sentido y la intuición; se comienza a ver más allá de las cosas para conectarse en un grado que no corresponde al sentido físico, sino más bien al etérico.

El color correspondiente a este *chakra* es el índigo y la glándula asociada es la pituitaria, conectando de esta forma el sistema nervioso y el cerebro inferior. Los canales de energía asociados son el vaso concepción y el vaso gobernador, los cuales relacionan todos los canales *Yin y Yang* del sistema *Jingluo.* Este *chakra* no corresponde a ningún elemento en particular ya que los contiene a todos, debido a la conexión de los vasos.

Séptimo *chakra:* coronilla

Su nombre significa "mil pétalos" y a través de su trabajo puede desarrollarse el plano de la felicidad. La meditación en *OM* lo hace vibrar, equilibrando así el cuerpo, la psique y la mente.

Entre los 43 y los 49 años, transitamos el período de desarrollo del *chakra* de la coronilla. Esta etapa se encuentra directamente relacionada con nuestra conexión espiritual, la cual se va agudizando a medida que transcurran los subsiguientes períodos de siete años cada uno; por ejemplo, hasta los 56 años; hasta los 63 años y así sucesivamente.

En estos años, se agudiza la necesidad de conexión espiritual y, si no profundizamos en ella volveremos a conectarnos con el *chakra* raíz, pero esta vez de una forma no muy positiva: dado que la etapa del ser que se aproxima es la declinación y la muerte. Quien no se conecta con esta energía experimentará mucho miedo y se aferrará a este plano como lo hacia cuando era niño -en la etapa hasta los 7 años-. Resulta imperioso entonces, buscar la conexión con la fuente universal.

El color correspondiente a este *chakra* es el blanco, aunque para algunos autores sea el violeta y, los canales asociados son los llamados canales extraordinarios, los cuales abarcan también los cinco elementos. El área del cuerpo relacionada es la del cerebro superior y la glándula endocrina es la pineal.

En este libro, no definiremos la continuación de los *chakras.* De todas maneras, debemos aclarar que a los *chakras* aquí presentados, le siguen los *chakras* correspondientes a otras etapas de la vida, siempre conectándonos con un aspecto superior de la energía a medida que pasan los años. Éstos son *chakras* con energía global, los cuales, finalmente, nos conectan con la Fuente Vital Universal de manera directa.

EJERCICIOS

Muchos sabemos que existen los *chakras* y los campos áuricos a partir de la lectura de ciertos textos. Otras personas, en cambio, poseen un conocimiento directo de ellos porque logran "verlos" o sentirlos. Esto no es privativo de unas pocas personas, sino que, por medio de un correcto entrenamiento, se puede lograr la sensibilidad necesaria como para reconocerlos, sentirlos e incluso, con práctica y entrenamiento, llegar a verlos.

A fin de comenzar con esta apasionante experiencia de descubrimiento es necesario que tomemos conciencia de que si no practicamos y entrenamos nuestros sentidos diariamente es imposible lograrlo. Por otra parte, el aprender a sensibilizarse con éstos, nos dará mayor percepción sobre lo que nos rodea, haciéndonos de este modo más permeables a las influencias energéticas. En otras palabras, es necesario que a partir del trabajo consciente de la sensibilización de los sentidos, también comencemos a cuidar nuestra propia higiene energética (ver Capítulo 7).

Cabe aclarar también que el hecho de reconocer los campos energéticos no nos da ninguna facultad sobre ellos. Es decir, que no nos habilita a la sanación de los mismos o a la modificación energética. Esto último requerirá entrenarnos en otras materias como *Reiki*, *sanación pránica* y gemoterapia, entre otras.

La experiencia de reconocer los *chakras* y los campos energéticos nos acerca más a la comprensión de este universo llamado energía y nos sintoniza con otros aspectos de la materia.

Los invitamos entonces, a compartir estos ejercicios, los cuales se podrán hacer en cualquier momento, siempre que se respete el trabajo individual de cada uno.

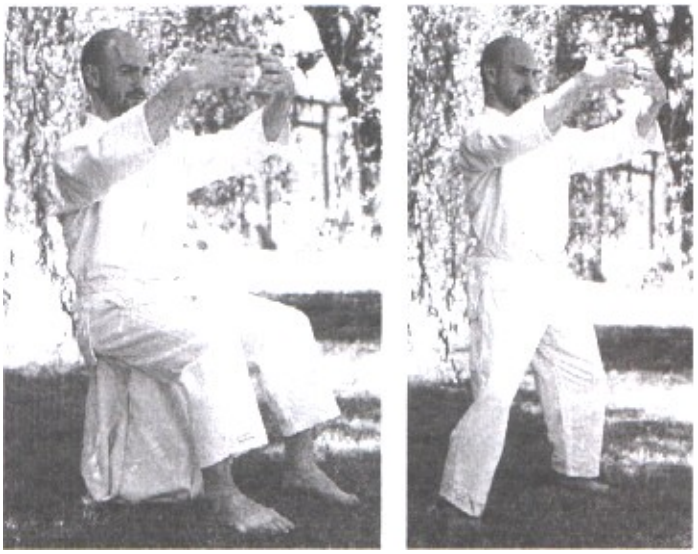
Cómo reconocer los campos energéticos

A fin de reconocer el campo energético en animales, plantas, objetos y en nuestro propio cuerpo, debemos proceder de forma muy simple. En todos los casos, es preferible realizar algunos ejercicios de respiración para sintonizarse con la energía que queremos observar. Es necesario estar en calma, libre de interrupciones y en la postura adecuada. En un principio, es conveniente realizar el ejercicio frente a una pared o lienzo blanco o, en su defecto, mirando el contraste con el cielo límpido, por ejemplo, de los árboles. En este caso no observaremos por medio de la mirada natural con la que vemos los objetos cotidianamente, sino que nos valdremos de nuestra mirada perceptiva, la cual muchas veces no funciona de la misma manera que la mirada física.

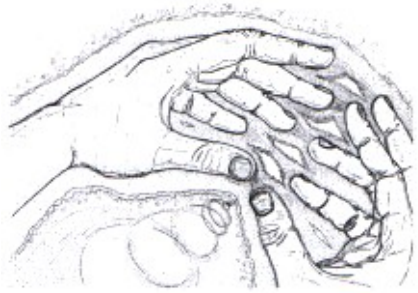
Es importante saber que para visualizar el campo de energía de un objeto, debemos mirar fijamente el centro del mismo. Así, podremos paulatinamente, observar el campo que lo recubre, el cual se irá reflejando en el contraste con el otro color que hay detrás.

Este primer ejercicio, en el cual utilizaremos nuestras manos, se puede realizar en contraste con el cielo celeste o con un paño o pared blanca.

Nos centramos en la respiración, sin esperar ningún resultado, sólo relajarnos y contemplar. Ubicamos las manos con las palmas frente a nuestros ojos y formando un círculo con los brazos, como si estuviéramos abrazando un árbol. Lentamente unimos nuestros dedos medios, hasta el punto en que comiencen a tocarse. Fijamos la vista en la unión de los dedos mayores y, nos detenemos unos momentos en esa posición, siempre respirando.



Luego de un momento, comenzamos a separar suavemente los dedos. Veremos que los dedos se unen por una variable luminosa que hace que se "estiren" hasta llegar a unirse con los de la otra mano.



Manteniendo la mirada fija, observaremos que alrededor de la mano también va variando el tono: se irá transformando en un tono más brillante y podrá tener unos centímetros de espesor.

Nos detenemos, seguimos respirando unos minutos. Luego, dejamos de fijar la vista y, cerramos los ojos, centrándonos en la respiración natural para finalizar el ejercicio. Es posible que la diferencia se vea más luminosa o de un color distinto del de las manos o como algo en movimiento. Variará según el grado de sensibilidad que posea el observador.

Este ejercicio es el primero que se debe realizar para poder comenzar a "ver" la energía en las diferentes manifestaciones de la naturaleza. Debemos tener en cuenta que sólo se realiza a través de la práctica y que es posible que la primera vez no se obtengan resultados. Sin embargo, con perseverancia comenzará a notarse la diferencia.

Visualización del campo energético de los árboles

Seguramente este ejercicio lo hemos practicado muchas veces, al sentarnos en el parque y observar los árboles en contraste con el cielo azul. Tal vez sea importante realizarlo nuevamente, pero partiendo de la consigna de explorar el campo áurico de los árboles y por qué no, de los objetos que se encuentran frente a nosotros.

Resulta importante que nos ubiquemos en un lugar tranquilo, donde no seamos interrumpidos y donde podamos ver el contraste entre las copas de los árboles y el cielo. Nos sentamos cómodamente y, comenzamos a respirar rítmica y suavemente para sintonizarnos. Buscamos un árbol en particular y empezamos a mirarlo fijamente a fin de que nuestros ojos puedan ver sin mirar en detalle. Miramos el centro del árbol y lentamente, ampliamos el campo visual para poder percibir los bordes de la copa. Allí visualizaremos un cambio de color antes de encontrarnos con el color del cielo. Este cambio de color o brillantez es el campo de energía más visible del árbol.

Conforme vayamos ejercitando, podremos ver el resto de los campos de energía, cada uno de los cuales poseerá diferentes vibraciones a medida que se vuelvan más sutiles.

Luego de un momento, podremos comenzar a buscar el campo vibracional de cada uno de los objetos que estén cerca y sintonizarnos con la energía de cada uno de ellos.

La primera vez que hagamos este ejercicio, debemos hacerlo durante poco tiempo, ya que el utilizar la vista de esta manera podría producirnos dolor de cabeza o mareo. En todos los casos, para dejar de realizar el ejercicio es importante respirar rítmicamente y, cerrar los ojos un instante. Puede repetirse hasta que naturalmente surja la visión del campo áurico sin realizar ningún esfuerzo.

Será muy esclarecedor el hecho de saber que cada cosa tiene su campo energético y que todo tiene vida, pudiendo constatarlo de esta manera. Así, podremos sentir cada vez más íntimamente que somos parte de la misma energía y que Todo es energía.

Cómo percibir los *chakras*

Una vez reconocidos los siete *chakras,* podremos medirlos con un péndulo para detectar su tamaño y circulación, la cual deberá ser pareja para todos los *chakras.*

El trabajo con el péndulo es sencillo y podrá realizarse sólo aprendiendo a utilizarlo. Éste nos servirá de pauta para percibir el estado energético en el que se encuentra cada uno. En caso de no utilizar un péndulo, podremos también percibir el campo energético a través de las manos. Es importante realizarlo con una persona que se preste para este ejercicio, ya que la sintonía deberá realizarse con la persona en estado de relajación y para ello, deberá eliminar toda expectativa. Quien nos ayude deberá estar en calma y respirar suave y rítmicamente, sin poner su atención en ningún punto en particular. Puede ser útil que la persona piense en un paisaje, que cante mentalmente una canción o simplemente que ponga atención en su propia respiración.

Podemos realizarlo en una camilla, una silla o de pie: la comodidad debe ser algo importante para ambas personas. En el caso de que la persona esté acostada, primero realizaremos unos minutos de respiración y relajación para poder estar en calma. Ambas personas estarán en un lugar tranquilo, libre de interrupciones y ruidos molestos y, bien predispuestas al ejercicio.

Llamaremos a la persona que será reconocida el "receptor", y a quien realizará el reconocimiento, el "realizador". El receptor estará en la posición elegida y el

realizador comenzará a hacer ejercicios de reconocimiento de la energía (ver Capítulo 6).

Luego de sintonizarse con la propia energía, con los *chakras* de las palmas de las manos irá recorriendo al receptor desde la cabeza hasta los pies por la línea media del cuerpo muy lentamente y manteniendo las manos aproximadamente a unos 5 cm. del cuerpo físico y estando atento a cualquier modificación en las sensaciones recibidas.

Una vez finalizado el recorrido de reconocimiento, comenzará a percibir uno a uno los *chakras,* desde el primero o raíz. Al llegar a la altura del *chakra* raíz, dejará las manos unos instantes y recordará cada sensación recibida a través de las manos. Las percepciones pueden ser muy variadas, desde un cambio de temperatura, un hormigueo en las manos, una sensación de presión o un vacío debajo de las mismas. Toda variación deberá ser retenida en la memoria para luego realizar el reequilibrio donde sea necesario en caso de ser terapeuta energético.

Una vez reconocido el *chakra* raíz, pasará al segundo *chakra* y realizará lo mismo deteniéndose unos minutos. Deberá pasar, así, por cada uno de los siete *chakras* principales, hasta llegar al de la coronilla. En caso de haber percibido alguna diferencia energética en alguno de los *chakras,* se procederá a reequilibrar el mismo con la técnica que cada uno conozca: *Reiki, Chi Kung,* sanación pránica, *Kung Fu Chio,* testeo celular, entre otros. En caso de no conocer ninguna de éstas, es un buen momento para comenzar a investigar sobre la técnica más apropiada para uno mismo.

Una vez reequilibrado el o los *chakras* en los que había diferencias energéticas, se volverá a revisar energéticamente al receptor para constatar los cambios.

Luego de realizar un "barrido" energético -que consiste en arrastrar las manos a unos 5 cm. del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, por el frente y los costados del cuerpo- se agradecerá a la "Creación", a los ángeles, o a los Seres de Luz que nos asisten y, suavemente haremos que el receptor vuelva al estado de relajación.

En caso de haber percibido algún desequilibrio, alguna visualización de imágenes o modificación energética durante el ejercicio, es muy importante no alarmar al receptor haciéndole preguntas al respecto, ya que esto lo desequilibraría aún más desde el punto de vista energético. Sólo luego de una conversación, irán

apareciendo las respuestas a nuestros interrogantes, sin que ello modifique la actitud del receptor. De la misma manera, resulta fundamental tener conciencia de que en ningún momento, esto nos capacitará para interrogarlo ni nos habilitará para realizar un diagnóstico o determinar si posee una anomalía.

Lo que presentamos aquí, no es más que un ejercicio de inspección energética para la sintonización con los campos sutiles. Sólo los Maestros en sanación energética o quienes posean experiencia suficiente en el tema, podrán determinar qué técnica utilizar para el reequilibrio de estas anormalidades en el campo energético.

Sensibilidad energética en pareja

Este ejercicio es muy interesante para hacer en pares de personas. Nos dará la pauta de hasta dónde llega el campo energético de cada uno y cómo descubrirlo. En muchos casos, al realizar este ejercicio en nuestros talleres, la sorpresa de los participantes fue muy grande al notar que no les alcanzaba el salón y que todavía seguían sintiendo la energía en sus manos.

Esta práctica deberá hacerse en un lugar abierto o en un salón muy amplio, ya que demandará bastante desplazamiento por parte de las dos personas. Siempre es conveniente que sea un lugar agradable, aireado y libre de interrupciones para poder concentrarnos más en el ejercicio.

Las dos personas se ubicarán una frente a la otra, tal como lo indica la foto a continuación; con las palmas enfrentadas y los puntos *Laogong* -centro de la palma- enfrentados también. Al principio, se deberá aguardar unos minutos hasta percibir totalmente la energía del otro. Recién cuando esto ocurra, se iniciará el desplazamiento.

Una vez que ambas personas perciban el fluir energético, comenzarán a separarse, sin dejar de perder el contacto energético, avanzando, paso a paso, hacia atrás. A medida que se vayan dando los pasos, se atenderá a que el fluido energético no se corte. Si se produjera alguna modificación, deberán volver al paso anterior y permanecerán en esa postura.

En caso de que se siga percibiendo el fluido energético a través de las palmas de las manos, continuarán, mientras el espacio lo permita, retrocediendo hasta que se deje de percibir este fluido.

El espacio que quede entre las dos personas será el alcance que tiene en ese momento la energía de ambos. Siempre estarán preguntándose si siguen sintiendo esa energía y en el momento en que uno deje de percibirla, deberán dejar de retroceder.

Capítulo 6

La energía personal

Todos nosotros estamos formados por células; éstas a su vez por moléculas y las moléculas son vibración de la energía que fluye en todo el universo.

La ciencia ha estudiado y concebido al cuerpo en términos de su anatomía, pero no nos enseña a verlo como un organismo energético unificado. A su vez, nuestra experiencia, nuestra impronta de vida y nuestra herencia genética generan lo que llamamos energía personal. Ésta tendrá un sello particular que describirá las millones de partes en que el todo puede dividirse y seguir siendo uno.

Nuestro entorno es aquello que construye nuestro cuerpo. No hay forma de separarnos de lo que nos da origen.

En Oriente se lo denomina *Ki* personal: constituye el puente de unión entre lo físico y lo espiritual que podemos trabajar para fortalecerle y mejorar, así nuestra vida, al establecer un mejor lazo con el llamado *Ki* universal. Teniendo en cuenta que nuestras moléculas se reciclan, que nuestro hígado cambia totalmente cada seis semanas, que el estómago se transforma cada 15 días, el esqueleto, cada tres meses y el ADN, cada seis semanas, podemos afirmar que en este momento no somos el mismo cuerpo que éramos en el instante en que comenzamos a leer este libro.

El objetivo de estos ejercicios nos lleva al fortalecimiento mediante la reunión del *Ki* universal con nuestro *Ki* personal en un estado de paz consciente que permitirá que ésta fluya, modificando los patrones negativos a positivos, y posibilitando una mejor calidad de vida. De allí que recomendamos a toda persona que se acerca a las terapias naturales que renueve su visión dado que es un participante, lo cual genera activamente sus propios procesos energéticos, no siendo un paciente ajeno y separado de su propio interior. Del mismo modo, al terapeuta se le hace imprescindible desarrollar un trabajo energético interno a

fin de continuar con sus prácticas en el tiempo, sin que éstas lo desgasten o agoten su propia energía.

EJERCICIOS PARA EL RECONOCIMIENTO DE LA ENERGÍA

Objetivo

En un universo que se transforma a sí mismo y del cual formamos parte indisoluble, se hace necesario que reconozcamos nuestra vibración energética en la misma forma que si llegáramos a un país extranjero y comenzáramos a aprender el idioma de la gente de ese lugar.

Quizás nos estamos asomando a aquello que sentimos como un territorio nuevo, desconocido y extraño, pero no menos real. De esta manera debemos adiestrarnos en el uso de nuevos códigos; esto es, el "reconocimiento de nuestra energía", la cual estará siempre interactuando con el medio que nos rodea. Por lo tanto, nos acercaremos a una lectura más acabada de la energía universal ya que el hombre es un pequeño universo, el cual a su vez, forma parte del gran universo.

Características

Hemos de comenzar realizando un ejercicio a través de nuestra conciencia ubicándola en el lugar que necesitemos sentir la energía, siguiendo el antiguo concepto oriental de que "donde está nuestro pensamiento está nuestra energía".

Durante la primera etapa, nos esforzaremos intencionalmente por realizar algunos movimientos, para luego ir dejando la intención y dar paso así a nuestra observación; pero en ningún momento deberemos buscar el resultado ya que éste llegará a cada persona de distinta manera. Dado que no podemos evaluar el estado energético de cada uno de los practicantes de antemano, realizamos estos ejercicios de reconocimiento. Por otra parte, cabe destacar que el estado energético de cada uno variará también de acuerdo con nuestros distintos estados emocionales.

La primera enseñanza que obtendremos es que no debemos aferrarnos a un único resultado porque todo es variable y está en movimiento; debemos aceptar esta ley de transmutación universal.

Importante

Lo ideal es realizar el reconocimiento de energía en un lugar abierto, al aire libre, en un parque o en el jardín. De no contar con un lugar así, se deberá procurar un sitio aireado, con temperatura ambiente agradable y con plantas alrededor.

Las ropas, preferentemente hechas de materiales naturales como el algodón o el lino, deben estar flojas, sin cinturones y libres de presión sobre el cuerpo; debemos tener la menor cantidad posible de metales, en cuanto a alhajas en las manos y en el cuello.

Asimismo, debemos tener la precaución de no realizar los ejercicios después de haber comido abundantemente o con mucho apetito; es aconsejable tomar agua

natural después de realizarlos porque esto ayudará a que el movimiento energético contribuya con la limpieza orgánica de las toxinas físicas y mentales.

En lo que hace a la ambientación, se puede poner música clásica -Mozart, Chopin, Vivaldi u otro- o música *NewAge,* ya que favorecen la relajación física y mental. Por otra parte, aromas como los de la lavanda, incienso, sándalo y cedro son los indicados para realizar estos ejercicios.

Postura

Al comenzar cualquier ejercicio de reconocimiento es importante que la postura sea cómoda a fin de trabajar más relajados, ya sea de pie o sentados. Si permanecemos de pie, los pies deben ubicarse siguiendo el ancho de los hombros y manteniendo las puntas de los pies paralelas y dirigidas hacia adelante. Es conveniente practicar sin calzado o con zapatillas de badana. Una vez ubicados los pies, comenzamos a construir la postura hacia arriba, poniendo especial atención en las rodillas. Éstas deben permanecer relajadas y ligeramente flexionadas, permitiendo un leve movimiento hacia arriba y hacia abajo para acompañar la respiración.

La cadera deber estar relajada, y desde ella se debe poner atención en el cóccix, el cual será la base de construcción de la columna vertebral. Visualizando la columna vertebral desde el cóccix, cada una de las vértebras, desde el sacro hacia las cinco lumbares, se ubican como apiladas una sobre otra pero estirando la zona lumbar, de modo que el cóccix quede levemente hacia adentro y permitiendo que las vértebras "respiren" a través de los espacios intervertebrales.

Luego, continuamos con la visualización de las 12 dorsales y las siete cervicales, conformando una suave "S" que es el centro de la salud física y el puente de conexión entre el Cielo y la Tierra.

Los hombros deberán estar derechos pero no tensos, formando un triángulo con la punta de la nariz. La imagen o la sensación que debemos tener es la de estar "colgados" del Cielo a partir del vértice de la cabeza y con un hilo invisible que va desde el cóccix hacia el centro de la Tierra.

La columna vertebral es el lazo de unión entre la Tierra y el Cielo, mediante las plantas de los pies -específicamente a través de la zona del centro ubicada debajo del metatarso-, donde se ubican los puntos de toma de energía de la Tierra. En el vértice de la cabeza, se ubica el punto de toma de energía del Cielo y el centro de las palmas de las manos, actúa como conexión con aquello que nos rodea.

El centro de gravedad del cuerpo se encuentra cuatro dedos debajo del ombligo y cuatro dedos hacia adentro, como suspendido. Será éste el encargado de mantenernos estables y hacia allí debemos dirigir siempre toda nuestra atención, mientras respiramos.

La lengua deberá estar ubicada detrás de los dientes incisivos, casi tocando el paladar superior con la punta de la misma.

Si realizamos este ejercicio estando sentados, es importante que los pies también se encuentren abiertos manteniendo la distancia del ancho de hombros y que la columna esté derecha, sin apoyo en ningún respaldo. El resto de la postura se mantiene para todo el cuerpo.

Respiración

Una vez practicada la respiración completa (ver Capítulo 2) estaremos en condiciones de trabajar con los ejercicios de reconocimiento.

Durante este ejercicio, nuestra respiración se realizará de la siguiente forma. En todo momento, la respiración será suave pero continua; inspirando por la nariz, manteniendo la boca cerrada y la lengua ubicada en el paladar superior sin presionar excesivamente. Al mismo tiempo que se realiza la respiración completa, se contrae levemente el esfínter anal para activar así un punto llamado *Huiyin* -punto ubicado entre el ano y los genitales-. De este modo, se moviliza un cerrojo energético para que no se pierda la energía. Al realizar la exhalación, se relaja este cerrojo y se contrae, en el momento de la inspiración.

Al exhalar, la boca estará cerrada, exhalando sólo por la nariz. En caso de percibir que el aire no sale por completo, se podrá utilizar la boca, solamente para exhalar.

Preparación

Como preparación para los ejercicios que veremos a continuación, será de vital importancia que primero trabajemos sobre el Circuito Celeste, ya que éste equilibra nuestras emociones, limpia la mente y nos predispone mejor para una sensibilidad superior.

Este trabajo se realiza diariamente, buscando promover una mejor sensibilización del cuerpo hacia la percepción de la energía.

Este ejercicio es conocido en *Chi Kung* como la meditación de la órbita microcósmica y es aplicable al trabajo energético en general.

MEDITACIÓN DEL CIRCUITO CELESTE U ÓRBITA MICROCÓSMICA

De acuerdo con los textos taoístas, por medio de los ejercicios sobre la órbita microcósmica, primero, y luego sobre la macrocósmica, se logra un equilibrio energético tanto físico como mental, emocional y espiritual.

Si bien en un comienzo, la práctica debe realizarse bajo la tutela de un instructor -para corregir posturas y respiración-, es un ejercicio simple pero no por ello con menos resultados. Sólo alcanzando un equilibrio entre los niveles físico, mental, espiritual y emocional podemos acceder a un estado de conciencia aumentada, y fortalecer así, la circulación en los meridianos de energía y, consecuentemente, la salud en general. Los canales principales que se trabajan durante el circuito son los de vaso concepción y vaso gobernador (ver gráfico en pág. 84).

Canal de vaso concepción: *Nimyaku o Ren*

Éste corresponde a la parte delantera del cuerpo: una parte del punto uno, ubicado en *Huiyin* -entre el ano y los genitales-, asciende en línea recta hacia el punto de *Tantiem* -cuatro dedos debajo del ombligo- y pasa por el centro del tórax hasta llegar a la barbilla. En su recorrido, cuenta con un total de 24 puntos.

El término *Nin de Nimyaku* -nombre japonés- significa recibir o hacerse cargo. Corresponde al meridiano central, el cual corre por la parte delantera del cuerpo y toda acción sobre él permite reajustar los meridianos *Yin* del cuerpo. Este canal central delantero se encuentra relacionado con la concepción y con la absorción física, mental, emocional y espiritual.

Canal de vaso gobernador: *Tokumyaku o Du Mai*

El trayecto corresponde a la parte trasera del cuerpo: comienza en el punto *Huiyin,* sube hacia la punta del cóccix, asciende por el sacro y continúa subiendo a lo largo de la columna vertebral, en dirección a la base cervical; pasando por los puntos de *Ming Men* -la puerta de la vida-, *Daz Hui* -séptima cervical- y *Bai Hui* en la cima del cráneo. Finalmente, desciende por el centro del cráneo hasta llegar al punto ubicado debajo de la nariz. Cuenta con un total de 26 puntos en su recorrido.

El término *Toku* significa supervisar, dirigir. El recorrido de este meridiano discurre por el centro de la parte trasera del cuerpo y, toda acción sobre él permite reajustar los meridianos *Yang* del cuerpo.

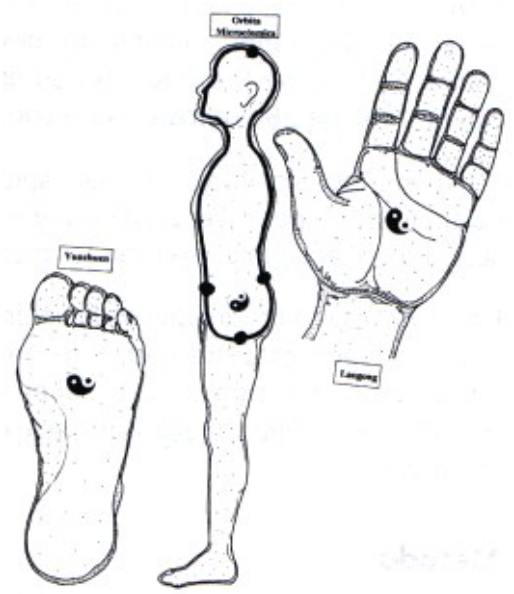
Este canal está relacionado con la voluntad y la circulación por el mismo refuerza esta cualidad. El recorrido de los dos canales no influye en su dirección como canal energético ya que el circuito se realiza en forma circular, sin tener en cuenta el recorrido de los mismos.

Método

Se puede realizar el trabajo estando sentado en una silla, sin apoyar la espalda en el respaldo y manteniendo la columna derecha, libre de tensiones, enderezando la columna lumbar y promoviendo la entrada de *Chi* en el punto *Ming Men* (zona lumbar). Se debe mantener las piernas flexionadas en un ángulo

de 90º, con los pies apoyados en el piso y abiertos siguiendo el ancho de los hombros.

Con la lengua ubicada en el paladar superior, por detrás de los incisivos, se conectan los dos canales a través de ese punto. Inhalando, se llena de energía el punto de la frente, a la altura del tercer ojo y al comenzar a exhalar, el aire baja, limpiando el meridiano central y pasando por los puntos del centro del pecho, *Tantiem y Huiyin,* para comenzar su recorrido ascendente en la parte de la espalda, desde el cóccix hacia arriba pasando por *Ming Men* y subiendo por el punto medio del cráneo. Luego, comienza a descender hasta llegar al punto de inicio: el tercer ojo, donde comenzará otro circuito.



La respiración de la órbita es muy importante ya que pone en funcionamiento todo el circuito energético, controlando *Yin y Yang* a través de los vasos concepción y gobernador, fortaleciendo así todo el sistema. Este circuito debe realizarse un mínimo de ocho veces o la cantidad de veces cuyo total sea múltiplo de 8.

EJERCICIOS

Reconociendo la energía personal

Este ejercicio nos conectará con la sensibilidad de nuestra propia energía. Si bien ésta existe siempre, al realizar este ejercicio trabajamos sobre el reequilibrio y la conexión con el *chakra* del plexo solar (ver Capítulo 5).

Por medio de la ejercitación, lograremos desbloquear y reequilibrar problemas digestivos, ya sea de ideas o de alimentos, desequilibrios en la voluntad -a nivel mental- y de toma de conciencia de nuestro entorno social.

Una vez adoptada la postura, y permaneciendo lo más relajados posible, centramos nuestra atención en el centro de las manos, ubicando la mano izquierda sobre el corazón y la derecha, sobre el plexo solar.

Cuidando que la parte superior de los brazos permanezca pegada a las costillas, las palmas deberán enfrentarse, con los dedos relajados a la altura del estómago. En cada inspiración, se separarán las manos y en cada exhalación se juntarán sin tocarse.

Lenta y rítmicamente, se realiza este ejercicio nueve veces, atendiendo al punto ubicado en el centro de las palmas llamado *Laogong.* En el noveno movimiento, tratamos de que la punta de los dedos se toquen, como sosteniendo una esfera.

Luego, respiramos normalmente, poniendo atención en el pun*to Tantiem.* Despegamos las puntas de los dedos y las juntamos, con respiraciones cortas y observando cualquier fenómeno que se produzca a la altura sensible de las yemas de los dedos.

Para finalizar este ejercicio, volvemos a abrir suavemente las manos y las ubicamos en el centro del *Tantiem.*

Quizás el efecto que se produce es denominado "efecto de los imanes". La diferencia es que aquí tanto la izquierda como la derecha cumplirán la función bipolar de imantación. Cabe aclarar que esta función se cumple continuamente, tal como lo señalamos al comienzo. Este ejercicio sólo nos hace tomar conciencia de nuestra propia energía, sin que esto signifique en sí mismo un aumento o disminución de la misma.

Reconocimiento de la energía del Cielo: *Yang*

A partir de este ejercicio tomaremos contacto con la energía del Cielo, permitiéndonos reconocer que si bien nuestra energía personal es única y variable para cada uno, la energía del Cielo no es ajena a la de nuestro propio cuerpo, tal cual lo explicamos en los primeros capítulos de este libro.

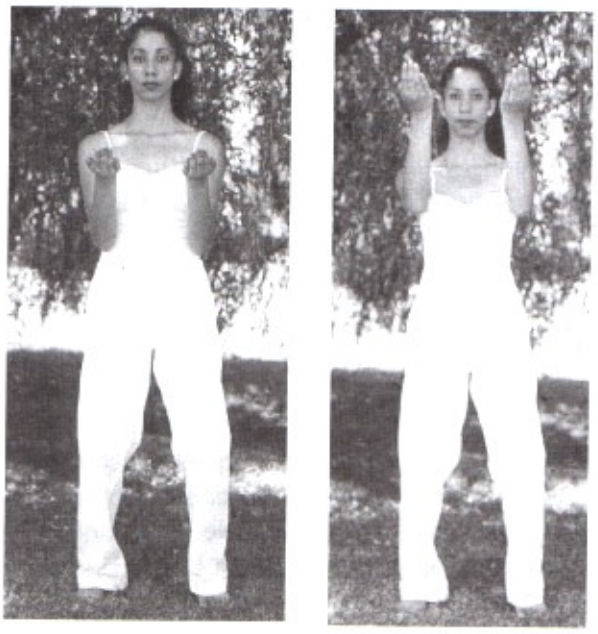
Lo que haremos ahora es reconocer la unión existente entre la propia energía y la energía del Cielo mediante el *chakra* laríngeo (en la primera parte) y el *chakra* del tercer ojo y de la coronilla (en la segunda parte).

Esto nos ayudará a desbloquear cualquier desequilibrio que hubiera en estos *chakras,* a alinearlos con su energía correspondiente y a reequilibrar problemas visuales, hormonales y mentales tales como depresión, angustia o estrés.

Primera parte

Una vez ubicada la postura como lo hemos hecho anteriormente y siguiendo las indicaciones dadas al principio de este capítulo, conectamos las manos en el corazón y luego de realizar unas respiraciones en esta postura, reconociendo la propia vibración energética, ubicamos las manos delante del pecho, con las palmas hacia arriba a fin de conectar con la energía del Cielo.

Inspiramos haciendo llegar la energía del Cielo hacia el punto *Laogong* y exhalamos, llevando las palmas por el frente hacia el Cielo, haciendo descender la energía cada vez que las manos bajan hasta la altura del *chakra* laríngeo, como lo muestran las fotos.



Segunda parte

Una vez finalizado el paso anterior, colocamos las manos a los costados de la cabeza, a la altura del *chakra* del tercer ojo, con las manos hacia arriba permitiendo que la energía del Cielo ingrese por *Laogong* y *Baihui* -ubicado en el vértice de la cabeza-.

Inspirar y permitir que la energía llegue desde el Cielo a las manos por medio de *Laogong* y al exhalar, empujar hacia arriba limpiando y conectando la energía celeste con las glándulas pineal y pituitaria.

Al finalizar el ejercicio, ubicamos las manos sobre el *Tantiem* y respiramos suavemente, centrando toda la energía recibida del Cielo en el punto de encuentro de *Yin* y *Yang.*

Sintonización con la energía de la naturaleza

Este ejercicio nos relaciona particularmente con el mundo circundante, y lo hace desde nuestro corazón dado que activa el *chakra* cardíaco, relacionándonos desde un sentimiento de amor y compasión con todo aquello que nos rodea. Asimismo, nos libera de cualquier sentimiento de opresión o angustia, creando una sensación de apertura en el esternón. Resulta indicado para reestablecer el equilibrio de problemas respiratorios y de dolores en las articulaciones de hombros, codos, espalda alta, trapecio y pecho.

Una vez ubicada la postura como está indicado al principio del capítulo, conectamos las manos en el corazón y luego de hacer unas respiraciones en esta postura, reconociendo la propia vibración energética, las abrimos hacia los costados, como si nos estuviéramos sosteniendo entre paredes y empujando hacia fuera; exhalar dejando salir toda la energía nociva hacia fuera por medio de los puntos *Laogong.*

Sin extender completamente los brazos, pero sí terminando de exhalar, volver inspirando y tomando la energía de la naturaleza circundante por medio de los puntos *Laogong,* llevándola al centro del corazón y abrigando un sentimiento de compasión hacia todos los seres que habitan el universo.

Al finalizar el ejercicio, ubicar las manos sobre el *Tantiem;* respirar concentrando toda la energía de la naturaleza en el "mar de energía", punto de unión entre el Cielo y la Tierra.

Conexión con la Tierra

Este ejercicio nos permite equilibrar la energía de nuestros *chakras* bajos, a través del movimiento, la respiración y la atención en la conexión de nuestros puntos *Yonchuen* -en el centro de los pies- con la Tierra.

De este modo, en cada inspiración nos llenaremos de energía positiva, la cual ascenderá por nuestras piernas hasta los riñones y, en cada exhalación, vaciaremos la energía negativa, dejándola en la Tierra. Así creamos un puente que favorecerá a nuestros miembros inferiores, intestinos y órganos sexuales. Este ejercicio también trabaja sobre nuestro instinto de supervivencia y, la estabilidad y firmeza del sentirnos enraizados, pertenecientes a nuestra madre Tierra.

Comenzaremos con las manos apoyadas sobre el pecho, respirando varias veces para sintonizar la energía. Luego, descender las manos a los costados del cuerpo, desde el diafragma hacia abajo, exhalando, sin extender totalmente los brazos y empujando la energía negativa hacia abajo.

Una vez que hicimos descender toda la energía negativa, exhalando, comenzaremos a tomar la energía regeneradora de la Tierra por las palmas de

las manos y las plantas de los pies, haciéndola llegar hasta los riñones y completando así, un ciclo.

Una vez realizado el ejercicio, centrar toda la energía en el *Tantiem,* manteniendo las manos sobre éste durante unos minutos, para luego llevar las manos desde el *Tantiem* hasta unirse con el corazón. De esta forma, unificaremos toda la energía trabajada durante los ejercicios.

Unificando las seis energías

Una vez practicados los ejercicios en forma individual y habiendo experimentado los cambios correspondientes a la práctica de los mismos, se podrá pasar a otro estadio de la práctica dinámica del ejercicio. Ésta es la serie completa que nos permitirá sintonizarnos de una forma diferente con todas las expresiones de la energía y llevar la unificación a nuestro cuerpo, mente y espíritu.

El ejercicio que presentamos a continuación, nos brindará calma, bienestar, paz espiritual y por sobre todo, nos hará sentir íntegros, al poner en práctica todos los conceptos vertidos en este libro.

Como primera medida, comenzaremos ubicando la postura y realizando respiraciones pausadas y profundas, tratando de llenar los pulmones y las células de luz e información a través de cada inspiración y, de limpiar nuestra energía mediante cada exhalación.

Una vez ubicados en la postura, colocamos las manos en el corazón tal como hemos indicado anteriormente y comenzamos a realizar el primer movimiento: reconocimiento de la energía. Realizamos un circuito de nueve movimientos y sin detenernos para abrir nuevamente, vamos pasando al próximo ejercicio. Así llegamos al de enraizamiento en la Tierra, para después cerrar el proceso volviendo al primer ejercicio de las manos enfrentadas.

Al realizar el noveno movimiento, separamos los dedos y empezamos a unirlos como si sostuviésemos una esfera en el centro de las manos, dedo con dedo, percibiendo las sensaciones. Notaremos que muchas veces los dedos se atraerán rápidamente y otras, en cambio, se rechazarán. Esto delatará nuestra fluctuación de energía.

Al finalizar, llevar la mano en posición de oración sobre el pecho y concentrarse solamente en el espacio que queda entre ambas manos; respetando ese espacio, la mano izquierda quedará sobre el centro del pecho, y la izquierda, en el *Tantiem.* Equilibraremos ambos centros, visualizando alternadamente una y otra mano, recordando el principio que dice que "donde está el pensamiento está la energía".

En el momento que lo deseamos, la mano derecha comenzará a subir rozando el cuerpo y se mantendrá sobre la izquierda, apenas sobre la piel, creando así un campo que traerá toda la información y unificará nuestros centros sobre el corazón. Al permitir que éste transmita el trabajo del conjunto del ejercicio por medio de los canales de energía, borraremos todos los pensamientos negativos que han quedado residualmente en nuestro campo mental.

Capítulo 7

Las 10 escalas energéticas para la prevención y recuperación

En un universo cambiante, es necesario que tomemos la decisión de fluir con él. Nos encontramos en un momento en el cual debemos hacer un balance sobre cómo venimos y proyectar hacia dónde queremos dirigirnos, sabiendo que no

podremos lograr un resultado distinto recorriendo el mismo camino por el cual transitamos hasta ahora.

Esta regla tan básica en matemática, obedece a que necesitamos cambiar factores para modificar el resultado total. Solamente creando nuevas causas lograremos transformar los efectos en nuestra vida. Por lo tanto, el camino de 1.000 kilómetros comienza con el primer paso.

Usualmente esperamos como niños recibir un aviso para tomar una decisión semejante, cuando en verdad podríamos hacerlo desde la propia iniciativa. En algunas ocasiones, la vida debe obligarnos a realizar estos cambios a fin de evolucionar hacia un estado de conciencia superior al que tenemos y en algunas ocasiones, lo hace mediante enfermedades, accidentes o fuertes llamadas de atención de nuestro cuerpo o de alguno de nuestros seres queridos. Nuestra evolución consciente no debería estar signada por estos parámetros, sino que la mejor forma de que ésta avanzara sería por medio de la libre decisión. Sin embargo, la realidad es que no siempre se da de esta manera.

Cabe aquí comentarles acerca de nuestra propia experiencia de vida, ya que en algún momento ésta estuvo basada en este tipo de decisión. En un principio practicábamos *Aikido*, habiendo comenzado a hacerlo como cualquier persona que se interesa por algo distinto: un poco por deporte, para estar mejor físicamente y otro poco, por curiosidad. Al tiempo de haber comenzado con esta práctica, tuvimos un "llamado de atención" muy fuerte: a Jorge se le presentó un problema de salud. Consultamos todo tipo de profesionales en medicina occidental y ninguno nos dio un resultado positivo. Por el contrario, el diagnóstico era irreversible para una de sus piernas. Por "causalidad", uno de nuestros compañeros de *Aikido* conocía a un terapeuta, el cual, según nos enteramos un tiempo después, practicaba medicina tradicional china y naturismo. Fue este compañero quien nos sugirió consultar a este profesional, ya que normalmente trataba lesiones y enfermedades muy severas indicando un cambio de alimentación y recetando hierbas. Con un poco de incredulidad, fuimos a su consultorio. Lo que nos dijo fue muy alentador, pero para lograr muy buenos resultados y poder salvar la situación había que hacer un sacrificio bastante importante: cambiar totalmente la alimentación y comenzar a comer cereales y verduras que ni siquiera conocíamos y que a veces era imposible conseguir en nuestro país. Al principio fue muy duro: decidimos modificar nuestra alimentación y el estilo de vida por completo, de un día para el otro. La desintoxicación de la sangre no fue muy grata ya que parecía que estábamos cada vez peor. Pero nuestro ánimo y fe en la sanación nos llevaron a seguir hacia adelante.

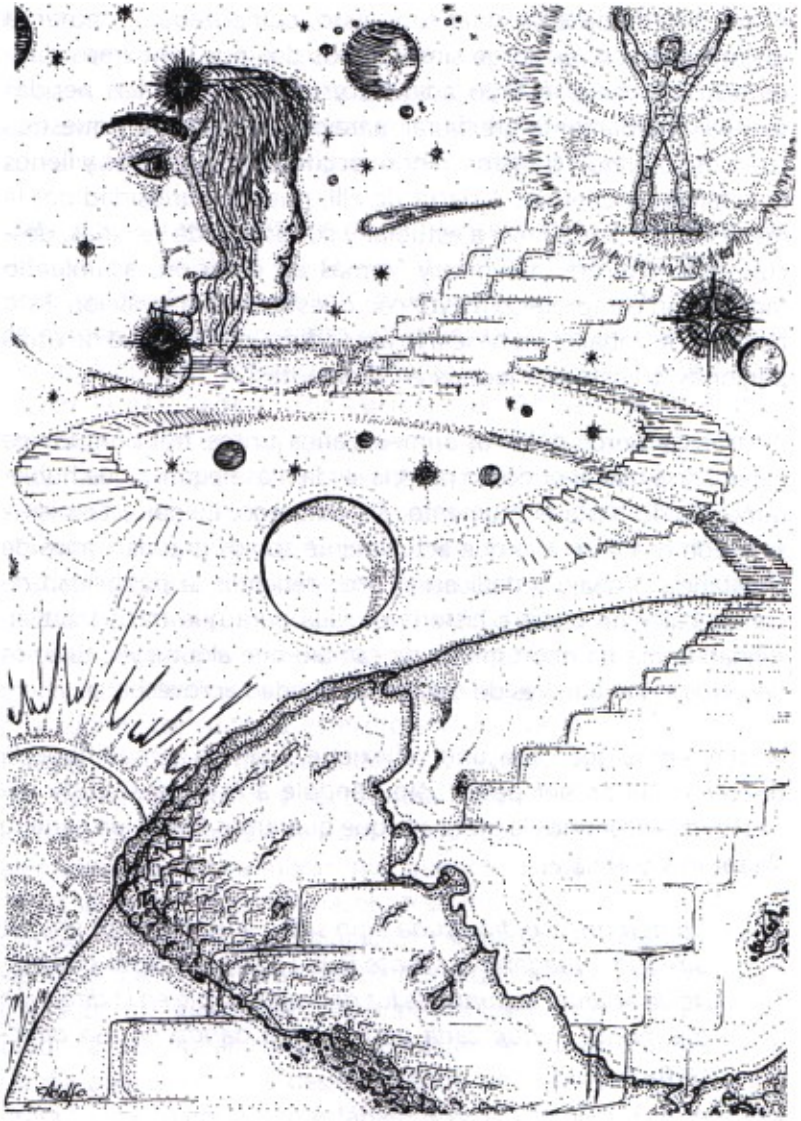
Al poco tiempo de cambiar todo esto, comenzamos a notar la mejoría, no sólo en Jorge sino que los dos nos sentíamos diferentes, con mejor estado anímico y más livianos. Las heridas sanaron rápidamente gracias al maravilloso aloe vera y nuestros cuerpos se fueron transformando en cuerpos saludables y llenos de vitalidad y energía. A partir de allí, nuestra curiosidad por la medicina china nos llevó a estudiar y conocer cada vez más: descubrimos distintos sistemas y formas de curación, asumiendo también un compromiso mayor con nuestra propia sanación. Esto nos llevó a trabajar, en base a lo aprendido, con la salud de otras personas, transformándonos en terapeutas.

Así transcurrieron nuestros primeros años juntos: transitando una experiencia que al principio parecía ser la más negativa que hubiéramos vivido hasta el momento. Sin embargo, luego, esta misma situación nos llevó a lo que actualmente somos gracias a años de constancia, trabajo y dedicación. Hoy

tenemos la posibilidad de contar parte de nuestra historia de vida para que otros también tengan la misma oportunidad de cambio que alguna vez tuvimos nosotros y que a través de ella, todos puedan aprovecharla.

Pretendemos que cada uno reflexione, atienda y modifique la dirección del primer paso. Sólo dándole a éste un sentido correcto, alcanzaremos la meta a la que queremos llegar: un camino de salud y bienestar.

> *Un peregrino pidió ayuda a un sabio y le preguntó en qué dirección quedaba el Monte Fuji. Éste le contestó que cuide de apuntar la punta de los dedos de su pie en la dirección del monte, y que cada paso lo siga dando en esa dirección...*[7].



A continuación presentaremos las 10 escalas a seguir para lograr este objetivo. Sin embargo, cabe destacar que éstas no necesariamente deben darse en este orden, sino que cada uno puede comenzar por la que desee. Pero no debemos olvidar que todas son importantes y que cuanta más continuidad y perseverancia se tenga en cada una de ellas, mayor será el resultado.

La dieta

[7] Texto tomado de un cuento Zen.

Fue Hipócrates (460-377 a.C.) quien dijo: "*Que tu alimento sea tu medicina".* Miles de años después, el Dr. Osawa, sostuvo el siguiente precepto: "Somos *lo que comemos".* Esta teoría nos plantea que la calidad del alimento que ingresa en nuestro cuerpo es proporcional a la calidad de células que conformarán las paredes de nuestros órganos, nuestro esqueleto, músculos, sangre y cabello, así como de la lozanía de nuestra piel. El término "calidad" no se refiere a una cuestión económica, sino que se trata de ingerir alimentos "sanos y limpios". Por alimentos "sanos", entendemos aquéllos que son naturales, que poseen vida; llamados orgánicos, en oposición a los alimentos sintéticos, conservados o tratados con pesticidas.

El Maestro Lin Liang Men, nuestro Maestro de Tao siempre nos dijo lo siguiente: "*Los alimentos que tienen vida, traerán vida; los alimentos muertos traerán muerte".* Esta información es la que reciben nuestras células y obran en consecuencia. Las células de los alimentos vivos -generalmente, vegetales o cereales, frutas y legumbres- nos aportan aquello que ya han sintetizado energéticamente, como lo es la energía solar, lunar, la "conciencia suprema". Esta conciencia es recibida por nuestras células, las cuales responden de una forma homeopática -por lo similar y generan una serie de factores que contribuyen a la restauración de la salud de las células en problemas. En cambio, si ingerimos alimentos muertos, como por ejemplo, los refinados, las conservas o aquellos tratados con elementos químicos nocivos, y también animales muertos -todo aquello que tenga ojos-, las células responderán "negativizándose" y transformándose en células que han perdido el rumbo y la memoria regenerativa, convirtiéndose en factores latentes de enfermedad. Tengamos en cuenta también el estrés y el miedo al que son sometidos los animales antes de su sacrificio; esto obra de la misma forma homeopática y *kármica* en nuestro organismo.

Durante los últimos 10 años, observamos una tendencia hacia una forma de vida más natural y menos artificial que se traduce en libros, revistas, locales de comidas naturales e incluso, en muchos productos de limpieza para el hogar donde se especifican acciones biodegradables, de bajo impacto ambiental y elementos orgánicos.

En ningún momento pretendemos imponer un menú vegetariano porque sabemos que hay organismos que necesitan de la proteína animal para su subsistencia y correcta alimentación. Sólo pretendemos afirmar el concepto de alimento vivo, el cual posee una fuerza vital de la que carece el otro alimento.

Las características en la naturaleza que observamos en los animales carnívoros o predadores -tales como el león, el tigre o la serpiente-, los dotan de una gran fuerza explosiva, impulsiva y violenta, y se ven sometidos a un largo proceso de recuperación de esa pérdida energética. En cambio, los animales herbívoros -como el elefante, el buey y el caballo-, dotados de una fuerza y resistencia inigualables, poseen un carácter dúctil, amigable y tolerante.

Dentro de la dieta, la cantidad de agua que bebemos es un factor fundamental. Ésta no sólo nutre el organismo internamente, sino que humecta nuestra piel, nos da ánimo y alimenta la transmisión de las neuronas, transformándose también en un indispensable factor catalizador de nuestra energía. Esto se debe a que posee los dos elementos primordiales de vida y nuestro cuerpo está conformado en un 75% por agua (ver Capítulo 2). Muchas veces, durante estados de estrés, nerviosismo y agotamiento, deberíamos revisar qué cantidad de agua bebemos.

Otro de los factores fundamentales en la dieta es la buena combinación de los alimentos y su variedad. En algunas situaciones, se cree que se posee una alimentación "sana" pero en realidad, se mezclan los alimentos de manera tal que llegan a liberar sustancias tóxicas en el organismo. En este sentido, resulta imprescindible informarse sobre la combinación y el equilibrio entre los mismos. El factor climático también es muy importante pues nuestro cuerpo debe estar en contacto con la naturaleza de los alimentos de cada estación a fin de sintonizarse equilibradamente (ver Capítulo 4).

El ejercicio

Éste tiene como efecto fundamental la eliminación de las toxinas que el cuerpo va acumulando, mediante la movilización de todos los sistemas corporales. Dado que la vida en las grandes ciudades promueve el modelo de un hombre sedentario, estresado, que pasa horas frente a un ordenador o en un vehículo, el cuerpo va perdiendo los reflejos naturales que le permiten relajarse a fin de que se puedan cumplir los procesos necesarios -como por ejemplo, la formación de glucógeno, combustible esencial para los músculos-. En cambio, el cuerpo acumula ácido láctico, el cual se manifiesta en contracturas, dolores musculares y problemas posturales, que pueden mejorarse a través de un movimiento armonioso.

Cuando hablamos de ejercicio, en ningún momento nos referimos a los deportes de alta competencia o extenuantes que hacen que perdamos una cantidad importante de energía y que confundamos cansancio con relajación. Debemos practicar una actividad física teniendo en cuenta lo que hoy recomiendan muchos estudiosos en el tema: sesiones cortas -de entre 15 y 30 minutos diarios-, placenteras y revitalizantes. Esto incidirá inmediatamente en lo que se denomina nuestra "edad biológica", la cual no se refiere sólo a nuestra apariencia -desde el punto de vista estético-, sino a cómo nos sentimos con nuestro cuerpo, afectando también nuestro carácter y nuestra vida en general.

En este libro, encontrarán ejercicios de *Shin Ki* -energía interna-, sin excluir otros como *Chi King, Tai Chi Chuan, Aikido,* Yoga, *jogging,* caminatas y natación, por ejemplo.

En todo momento, nos referimos al ejercicio como terapia, el cual también ayudará a nuestra concentración y a la coordinación entre nuestra parte izquierda y derecha del cerebro, asegurando un mantenimiento de la calidad de vida y evitando así, las llamadas enfermedades de la vejez.

A modo de ejemplo, cabe citar un estudio del factor de longevidad que se realizó en una antigua aldea *Hunza* en Pakistán. Entre sus resultados, resultó llamativo el hecho de que sus habitantes superaban los 120 años en un muy buen estado de salud y equilibrio. Varios factores parecían explicar esto: una dieta mayoritariamente vegetariana, caminatas diarias a través de largas extensiones, la práctica de ejercicios de energía y la oración comunitaria. Asimismo, habían adoptado al voleibol como deporte de relación humana. Era curioso ver varias generaciones juntas, practicando este deporte en un clima de alegría.

El *Aikido* -el Arte Marcial del nuevo milenio que nos legara Oriente- nos permite ejercitar la unificación del cuerpo, la mente y el espíritu a través del trabajo físico que incluye una técnica depurada y circular, respetuosa del antiguo concepto de que "lo suave vence a lo duro" y que nos enseña la "no resistencia". Así, por medio de esta unificación, y luego de años de práctica, podemos reconocer que

no hay arte sin energía. El desarrollo de *Ki* que se logra luego de cierto tiempo, se encuentra hoy al alcance de cualquier persona sin necesidad de entrar en el mundo de las Artes Marciales, a través del *Shin Ki:* éste permite no sólo trabajar, desarrollar y mantener el *Ki*, sino también el cuerpo, la mente y el espíritu.

La respiración

Ésta es uno de los actos involuntarios que realizamos durante toda la vida. Por lo tanto, corresponde revisar cómo respiramos. De hecho, existen dos formas de hacerlo; una, correcta y otra, incorrecta.

La respiración correcta es la del niño, que hace trabajar el diafragma produciendo mayor capacidad de oxigenación, de resistencia y de comodidad en el organismo. Este tipo de respiración se realiza concentrando toda la intención y el aire en el *Hara o Tantiem.* El oxigenar la sangre correctamente, proporciona un mejor estado de ánimo, ya que el cerebro está permanentemente nutrido y el corazón -que es, para los chinos, la morada de la mente o *Shen*- recibe la cantidad correcta de sangre, alivianando así su trabajo. Por el contrario, la llamada respiración pectoral o clavicular disminuye la capacidad de los pulmones y congestiona el *chakra* cardíaco de manera tal que toda la energía emocional se instala en ese lugar, generando angustia, desasosiego, tristeza e incluso, desesperación y una permanente sensación de opresión. Es normal observar esta respiración en los mayores de 6 años en adelante, ya que generalmente cuando el niño inicia su vida escolar, comienza a tener mayor presión y estrés. Así, con el paso del tiempo, y a través de la imitación de sus compañeros, irá transformando su respiración en clavicular. Luego de transcurridos unos 10 años, usualmente esto se traduce en una mala postura ya que el cuerpo tiende a suplir este defecto respiratorio: busca compensarlo por medio de la modificación de la postura, generando cifosis dorsal en la mayoría de los casos. Si a esto se le suma la contaminación ambiental -tanto de las ciudades como del lugar de trabajo o de estudio- y el cigarrillo, que es el veneno de acción más lenta en estos tiempos, podemos explicar gran parte de los problemas de respiración crónicos, los cuales desembocan después en un cuerpo intoxicado[8].

Al realizar correctamente el ciclo respiratorio normal, ayudamos a nuestro cuerpo físico a cumplir con las funciones necesarias para una buena nutrición celular. En el campo mental, una correcta respiración ayuda al cerebro a recibir más oxígeno, favoreciendo así una mayor lucidez mental, buena predisposición y buen ánimo. En el terreno de lo emocional, el respirar correctamente nos ayudará a que, nuestras emociones puedan fluir sin estancarse en el plexo cardíaco y por consiguiente, estaremos más liberados y listos para cualquier desafío. La prevención de las enfermedades depende en gran parte de una correcta respiración y ésta puede educarse; no importa la edad, sólo interesan las ganas. Ejercicios como *Chi Kung, Yoga, Tai Chi Chuan,* natación, *Aikido* y canto nos ayudarán a corregir posturas respiratorias y prevenir las enfermedades en este campo.

Tratamiento holístico complementario

En esta escala, debemos recordar como eje central que las terapias complementarias buscan el reequilibrio energético de la persona, sin ser agresivas ni artificiales. Estas terapias sólo exigen que la persona tome la

[8] En este punto, sugerimos revisar las pautas principales sobre la respiración que presentamos en el Capítulo 2.

decisión de mejorar: a partir de allí, lo llevarán a un punto de equilibrio, donde cualquier tratamiento de la medicina convencional tendrá un mejor y más duradero efecto, dado que se tomará conciencia de que la enfermedad es precisamente la experiencia que nos toca vivir para poder aprender y que no es algo de lo cual debamos desembarazarnos rápidamente y olvidarlo.

La elección de la terapia se producirá por afinidad energética, demostrando de esta manera que existe una variedad de caminos que conducen a nuestro propio centro y a través de éste, por sobre todo, a nuestra conciencia.

Cabe aclarar que todas las terapias realizadas por profesionales idóneos, desde la acupuntura, el *Reiki,* la homeopatía, la fitoterapia, los masajes, la medicina convencional, la memoria celular, las terapias florales y la psicoterapia, entre otras, constituyen un bagaje de disciplinas, las cuales buscan sintonizarse con el retorno a la salud y no con la desaparición de los síntomas, profundizando así en las causas que harán que el efecto varíe.

Todas estas medicinas o terapias son complementarias, entendiendo que la complementación se produce entre una y otra y que funcionan como alternativas. En todos los casos, resulta esencial tener una visión integral del ser humano pues en muchísimos casos, cuando hablamos de desequilibrio, éste afecta tanto al espíritu como a la mente, manifestándose en el físico.

En estos últimos tiempos, desde la medicina convencional se intenta romper con los antiguos parámetros y volver a atender al ser humano en todos sus aspectos: físico, mental, emocional y espiritual. Esto, acompañado de una buena profilaxis en todas las escalas citadas en este capítulo, garantizará una vida plena de energía y de ganas de vivir.

Estilo de vida

Asistimos a un momento en la historia de la humanidad donde el pensamiento y la palabra se miden por las acciones que éstos producen. Ha perdido vigencia aquello de "haz lo que yo digo pero no lo que yo hago". Hoy como nunca se siente la necesidad de experimentar todo aquello que decimos en forma vivencial. Así, las bases teóricas que no son llevadas a la acción rápidamente, pierden vigencia y credibilidad.

La autoridad se gana viviendo de acuerdo con lo que se dice. Desde nosotros mismos, comprobamos que estamos creando un estilo de vida concreto y no ilusorio, pues es "la palabra" la que explica la acción que realizamos, generando de esta forma un elemento no sólo unificador en nuestra vida, sino también manifiesto y con un alto contenido de autoconfianza: cada acto realizado será coherente con nuestro pensamiento, logrando hacer conscientes elementos positivos que nos permitirán crecer y alimentarnos, tanto intelectual como moralmente. De esta manera, la suma de estos actos nos lleva a un resultado que muchos reconocen como "supradestino" y que nosotros definiremos como la persona que, desde ese estado de conciencia coherente consigo mismo, será el artífice vivo de su propio destino.

Así, introduciremos un nuevo elemento en la Ley del Karma: la Ley de Ciclos, la cual nos permitirá transitar nuestra vida de acuerdo con las manifestaciones de la naturaleza y con plena seguridad en el cumplimiento de esos ciclos, con los cuales estaremos sintonizados. Por ejemplo, en este llamado "estilo de vida"

estaremos dispuestos a dar porque sabremos que el ciclo subsiguiente será el de recibir, al igual que un agricultor cosecha su propia siembra.

Las relaciones humanas

Otro paso importante en el cambio de energía está dado por el ámbito de las personas que nos rodean. Esto no implica un juicio valorativo sobre ellas, pero sí respecto de la energía que desprenden. Aquello que comúnmente llamamos "mala o buena onda", incluye una serie de factores que nos unen en grupos y a los cuales pertenecemos por libre elección. Esta libre elección significa que en caso de percibir que estas relaciones perjudican nuestra salud o coartan nuestro libre albedrío, disponemos de la libertad de cambiar. No estamos hablando de intentar cambiar al grupo, sino precisamente de cambiar nosotros.

Energéticamente, nos relacionamos bajo tres situaciones de control, en donde emociones como la culpa, la lástima y el miedo dominan la escena; y muchas veces somos arrastrados por ellas, perdiendo la conducción de nuestra vida y resignándonos a mirar la construcción mental que llamamos realidad desde una sola óptica.

Así, pueden darse tres situaciones. La primera puede ser el caso de una persona que en un principio llama nuestra atención o la de un grupo entero, inclusive a través de sus dolencias, problemas y padecimientos. Observamos que éstos son continuos como incesante es la ayuda que necesita y que por más que nos brindemos, ésta no logrará salvar ningún obstáculo por sí misma, pues siempre habrá otra cosa a la que deberemos atender y resolverle. Asistimos a una forma parasitaria de vivir que consiste en tomar energía de las personas que la asisten y que se ve alimentada por un sentimiento de culpa y abandono respecto de quienes le brindan ayuda. Esta situación de "permanente víctima" producirá cansancio, agotamiento y desgaste y, a la larga, un sentido de inutilidad en el dador al no poder ayudar "lo suficiente", lo cual le producirá un vacío de energía.

Una segunda situación sería la personalidad de aquel ser que no desea manifestar sus emociones a los demás, tomando una postura aislada, enigmática, introvertido y hasta autista, buscando, al principio y de forma inconsciente captar la atención de quienes lo rodean. De esta manera, irá creando alrededor de él una aureola de preocupación, misterio y curiosidad por la situación que está atravesando, transformándose con el tiempo en una conducta permanente y consciente, la cual le permite ser el centro de atención de una escena sin brillar, tomando de sus observadores la energía que necesita: al cambiar el eje de atención en la vida de éstos, que desean ayudar y no saben cómo ellos mismos manifestarán sentidos de duda, culpa y confusión.

La tercera situación corresponde a la personalidad quizás más manifiesta: la de alguien que ejerce la imposición; una personalidad altamente dominante que hace que sus interlocutores, ya sea por una cuestión física o de obligación social, se sientan a salvo sin contradecirlo y sin enojarlo, creyendo así que lo mantienen tranquilo. Por ejemplo, ante un jefe severo y gritón en un trabajo, podemos dirigirnos a éste tratando de buscar las palabras, frases y temas que le agradaría escuchar, renunciando totalmente a lo que nosotros quisiéramos decir, creando la sensación de estar siempre de acuerdo con él y aceptando así su condición, sometiéndonos a sus pensamientos. Es decir que mediante el miedo que ejerce esa persona en nosotros, perdemos importantísimos caudales de energía ya que de esta forma, en lo íntimo, reconocemos esa prepotencia así como nuestra

impotencia frente a él, pero nos vamos creando un sentido de inferioridad manifiesto, el cual alimentará permanentemente esa ficticia superioridad.

En estos tres casos observamos que en simples relaciones cotidianas estamos intercambiando energía en forma negativa, pues ésta drena en un solo sentido: unos la pierden, pero a su vez quienes padecen estas situaciones, se condenan a seguir ejerciendo este modo de relación, donde manejan a otros, sin comprender que la energía que están tomando llega con mensajes culposos, de miedo, odio, lástima y duda, dado que se alimenta de causas negativas, cuyos resultados son el correspondiente efecto.

De esta manera, queda claro que ambos cumplen un círculo vicioso por medio del cual podemos decir que "no hay victimario sin víctima". De esta forma, algunos debemos proceder no sólo para no perder energía, sino también para que otros no caigan en errores en su forma de tomarla, en no alimentar esas situaciones y verlas precisamente como lo que son: una personalidad en desequilibrio. La armonía debe instalarla siempre aquél que brinda energía y en ningún caso debe confundir compasión con lástima, solidaridad con asistencialismo ni respeto con miedo. Debemos intentar no entrar en el juego propuesto por cualquiera de estas tres personalidades y ver detrás de ellas, una persona como nosotros que se encuentra momentáneamente extraviada.

En síntesis, la única posibilidad en las relaciones humanas se deberá basar en el amor, la compasión y la solidaridad, ya que esto nos permitirá ver a través de la máscara que cada uno ha decidido llevar, pudiendo así captar la esencia, a la cual todos pertenecemos. Sólo de esta manera lograremos relacionarnos con las personas de una forma saludable y armoniosa para todos, intercambiando la tan preciada energía y haciendo que ésta circule en ambas direcciones.

La higiene

Así como cuidamos nuestro cuerpo físico -lo lavamos, perfumamos y atendemos-, también debemos cuidar nuestro cuerpo áurico, el denominado "sistema inmunológico etérico", ya que éste es el que se ve perjudicado en primera instancia. Permanentemente, nos encontramos expuestos a elementos extraños y a frecuencias de vibración -por ejemplo, la exposición a ondas electromagnéticas o químicas, como el alcohol, el cigarrillo y las drogas alucinógenas-, las cuales confunden y alteran nuestros estados emocionales, perforando nuestro cuerpo áurico y creando así, un campo propicio para el ingreso de energías perjudiciales que, de otra manera, no entrarían en contacto con nosotros.

Todo ello contribuye a desordenar la información que poseen nuestras partículas subatómicas en el nivel áurico, pasando inmediatamente a un estado de desequilibrio que, en caso de mantenerse, irá creando las condiciones para que cada uno de nuestros cuerpos altere su conformación. De esta manera, provocará un desorden de tal magnitud que a medida que percibamos su manifestación a nivel emocional, en forma paralela irá alcanzando niveles físicos, asumiendo la forma de una enfermedad. Así aparecerá como la historia de dicha enfermedad en un lapso no menor de 10 años de iniciado aquel proceso.

Por lo tanto, debemos mantener nuestro campo áurico fuerte, armonizado y equilibrado a través de distintos elementos naturales como el baño de inmersión con agua y sal marina, que limpia todo el sistema energético y nutre al cuerpo físico de sales minerales, generando normalmente un estado de relax y

sensación de bienestar. Por otra parte, el Sol y la Luna -y esto no implica largas exposiciones-, en momentos como el amanecer, el atardecer y durante algunas horas de la Luna llena, equilibrarán nuestros elementos masculino-femeninos, contribuyendo a un balance entre *Yin* y *Yang* en todo el sistema energético. Sentarse debajo de un árbol o tomar contacto con la naturaleza resulta esencial; especialmente, para aquellas personas que se encuentran sometidas a largas exposiciones frente a computadoras, televisores, ondas de radio, altas frecuencias, rayos X y que habitan en ciudades con polución, donde el cableado forma una red electromagnética que termina alterando el campo vibracional, lo más recomendable es una vuelta al mundo de la naturaleza. Es decir, tomar contacto con la Tierra, los árboles, los sonidos armonizadores de los pájaros, de los arroyos y del mar, entre otros. El simple hecho de quitarse los zapatos y pisar el césped o la arena y sentarse en el suelo, modificará sustancialmente el campo áurico ya que el *chakra* raíz será el primero en activarse, equilibrando luego al resto.

Los animales y plantas constituyen una opción en caso de no poder mantener un contacto fluido con lugares naturales: recrearán en nuestra memoria, un ambiente necesario para el reequilibrio. Otra opción son las piedras semipreciosas o las cascadas artificiales de agua. Las piedras semipreciosas tienen una vibración muy baja, generando así una potenciación de la energía. También las podemos utilizar para limpiar el campo áurico, teniendo la precaución de limpiarlas energéticamente con agua y sal. Luego por ejemplo, podríamos colocar una amatista en nuestro lugar de meditación, de trabajo o simplemente tomarla entre las manos en caso de estar nerviosos o estresados. Si nos hace falta energía, podemos ubicar un cuarzo blanco o ahumado en la mesa de luz o en la cabecera de la cama. En caso de querer limpiar energías emocionales, el cuarzo rosa, por ejemplo, es el indicado. De todas maneras, cada gema tiene su particularidad energética, que describiremos en el Capítulo 9.

La transformación de nuestro estado energético depende de la calidad de la información que recibimos. Es decir que nuestra lectura deberá abarcar temas que nos sirvan para nuestra propia evolución, prestando especial atención a la coherencia entre lo que necesitamos y lo que buscamos. Esto deviene crecientemente importante en este momento cuando, de una manera que jamás antes ha experimentado el hombre, la difusión de la información supera altamente la posibilidad de la absorción de la misma. En algunas personas, esto crea un verdadero estado de zozobra mental al fomentar la falsa creencia de que uno debe saber, conocer y manejar todo. De esta manera, se genera una angustia permanente. Sin embargo, el secreto reside en manejarnos con los temas que nos involucran y sólo con aquello que resulta necesario para nuestro propio crecimiento. Este fenómeno se repite en muchas personas, las cuales al estudiar diferentes temas, producto del agotamiento y la pérdida energética que genera absorber tanta información, manifiestan un estado de insatisfacción permanente y un sentido de vacío interno.

Debemos por lo tanto, ser cuidadosos en la selección de lo que necesitamos leer. Supongamos por un momento, que contamos con un almacén de palabras, las cuales vendemos en el mercado: nos va a resultar mucho más difícil vender aquellas palabras que son hirientes y están cargadas de maldad, que aquéllas que son positivas, alentadoras y amorosas. Todo el mundo querrá adquirir éstas. A su vez, cabe pensar qué palabras desearíamos comprar para nosotros. Ambas categorías ocuparán el mismo espacio, pero seguramente el efecto que producirán en la vida será totalmente opuesto. Muchos, quizás con fines inconfesables, inmediatamente pensarán que las palabras negativas son más

fáciles de colocar, por aquello de que la mala noticia es lo que más vende. Sin embargo, vale la pena profundizar un poco y pensar que con el tiempo los efectos serán diferentes y que nosotros construimos nuestra propia vida a partir de aquello que elegimos hoy. Queda siempre en nosotros, la elección de los materiales que empleemos para la construcción de nuestro propio bienestar.

Tal como nos referimos a la lectura que denominamos "nutritiva y positiva", de la misma manera podemos hacerlo respecto de la música, la cual constituye un estado de alta vibración, capaz de modificar no sólo los estados de ánimo, sino también de transformar molecularmente nuestras células. Por ejemplo, la música de Mozart produce el ya investigado "efecto Mozart", el cual se utiliza en tratamientos terapéuticos dado que cubre todos los campos energéticos del ser humano. Asimismo, la música generada por los cuencos cantores, cuencos tibetanos o talantes, favorece una modificación similar en el organismo ya que los neuropéptidos son quienes transportan la información a las células y a través de ellos, se alcanza la armonización. Las campanas de catedrales, los llamadores de ángeles, los sonidos de las esferas chinas *Kung Fu Chio,* los diapasones y demás instrumentos de armonía musical, nos rememoran sonidos que se producen en la galaxia y de esta manera, nuestro ser se sintoniza con la música del universo, que es el significado de esta misma palabra: "uni", quiere decir, una, y "verso", canción. La música es una de las formas más elevadas que tenemos de contactarnos con la Fuente Universal. De allí que todas las religiones y movimientos espirituales utilicen música y *mantras* para ampliar el estado de conciencia y comunicarse con Dios. Esto no implica que sólo debamos escuchar música clásica o sacra, sino que se trata de sintonizarnos a través de música suave, armónica y, de ser posible, de instrumentos y no de sintetizadores.

La voz humana también es considerada sanadora y es nuestro instrumento natural, el cual incluye la vibración de las palabras que se pronuncian, potenciando así el efecto de la música. En Oriente, el estudio de *Kotodama* hace a la pronunciación de las palabras sagradas y el estudio de *Hado,* a la vibración. Todas las manifestaciones artísticas informan energéticamente a nuestro cuerpo emocional, sutilizando nuestros canales y vías de comunicación con el campo de la potencialidad pura ya que a través del arte obtendremos mayor percepción de dicho campo.

El pensamiento

Sólo quiero conocer el pensamiento de Dios...
Lo demás son detalles.

Albert Einstein

Nuestro conocimiento del universo y de todo lo que nos rodea se sustenta en lo que nuestros sentidos registran, pero fundamentalmente en aquello que el pensamiento produce. Somos lo que pensamos. La calidad de nuestros pensamientos determinará la visión que tengamos sobre nuestra existencia, a la cual llamaremos "La Vida". En ella se conformarán las relaciones personales, la profesión y nuestras distintas creencias, las cuales darán sustento al "mundo real". Así, cada vez que modifiquemos nuestro pensamiento, "La Vida" se transformará inmediatamente.

Nos encontramos en un universo cambiante y fluctuante. Cuando fijamos los pensamientos que nos causan sufrimiento y temor, éstos producen un estancamiento energético, el cual, en caso de no ser convenientemente

atendido, se manifestará sintomatológicamente en el campo físico. De allí la importancia de seleccionar nuestros pensamientos y modificarlos debidamente, produciendo una alquimia capaz de poder centrarnos en las fases positivas y no en las negativas de todo hecho o vivencia.

Si limitamos nuestra capacidad de adaptación y de fluidez dentro del cosmos, culparemos a éste por no producir los hechos que esperábamos que se produjeran. Entonces, nos encontraremos imposibilitados de reconocer las nuevas situaciones y oportunidades que cada cambio nos ofrece. En su libro "Ilusiones", Richard Bach expresa esto mismo con las siguientes palabras: *"Justifica tus limitaciones y ciertamente las tendrás".*

El aferrarnos al pasado por el sólo hecho de haber ocurrido, nos generará una falsa seguridad, encerrándonos de esa forma dentro de un sistema dogmático que utilizaremos ante toda circunstancia. Aceptar y reconocer la fluidez del pensamiento y el poder abrirnos, nos dan una mayor perspectiva del lugar en donde estamos. Esto nos remite a lo que señalara Heráclito (siglo VI a.C.), respecto de "no poder sumergir la mano dos veces en el mismo río": el río somos nosotros y el agua, nuestros pensamientos. Lo dicho no excluye que nos encontremos con personas que vivan de los pensamientos de su pasado, preocupados, añorando otros tiempos, criticando y perdiendo el presente; o con quienes, esperando un futuro mejor, también dejan escapar la única posibilidad de construir ese futuro desde el "aquí y ahora". Ambos extremos nos hablan de estar detenidos en una ilusión, sufriendo por cosas que han sucedido y que no se repetirán y, por otras que ni siquiera se aún manifestado. Los hindúes llaman a esto el mundo de *Maya* -La Ilusión-.

El pensamiento primero es una onda y se halla en el campo de lo in-manifiesto. Somos nosotros los encargados de llevarlo a la acción: recién entonces lo plasmaremos en el mundo de lo manifiesto, transformándonos en co-creadores del universo. De esta manera, retomaremos la misión por la cual encarnamos en este mundo de la forma, permitiéndonos ejercer la conexión con nuestra Naturaleza Divina. Somos capaces de tener muchos pensamientos, pero está en nosotros ejercitar nuestro criterio de selección y comprender así que los más positivos son aquéllos que nos benefician en lo personal, generando una acción igualmente positiva para toda la humanidad. Nos referimos a pensamientos de paz, amor, armonía y equilibrio, los cuales lograrán balancear todos aquéllos que sean negativos, ya que no está en nuestra óptica el borrar estos otros pensamientos a modo de "lavado de cerebro" creando zonas de amnesia, sino grabar encima de éstos, pensamientos positivos.

Tomemos en cuenta la cantidad de "no puedo", "no sirvo" y "no es para mí" que nos repetimos y que incluso transmitimos a nuestros hijos. No lo hacemos desde el odio, sino desde la inseguridad que provoca el miedo y el desconocimiento, creando verdaderos sistemas de creencias limitantes que afloran en los momentos en que debemos tomar decisiones que pueden ser trascendentales en nuestra vida. Hoy en día todo esto está siendo estudiado muy seriamente. Incluso, se han abierto canales literarios denominados de “autoayuda", que buscan fundamentalmente crear circunstancias de autovaloración, autosuficiencia y autosuperación.

Si reconocemos que el pensamiento es primero una onda de vibración, no sujeta a un espacio-tiempo como sí lo es la materia, podemos desentrañar el tremendo poder que tiene su transformación. De allí que cuando sentimos que se produce un cambio, si bien éste es permanente, también lo es el movimiento de nuestra conciencia. Entonces se presentan elementos concurrentes, pudiendo afirmar

que es posible transformar todo lo que nos rodea dado que lo que estamos haciendo es modificar nuestra concepción de lo circundante. No veremos el mundo anterior, sino lo "nuevo" que es el descubrimiento que hacemos de los cambios unificados en nuestra conciencia. Deseamos que las cosas se modifiquen en nuestra vida y que las personas sean diferentes, pero en realidad sólo lo podemos alcanzar a través de las transformaciones en nosotros mismos, modificando nuestro punto de vista. De nada sirve contar con el concepto de uno de los puntos citados anteriormente, pues el éxito del cambio se basa en integrar todos ellos. De lo contrario, caeríamos nuevamente en la trampa de la particularidad y perderíamos la visión de conjunto.

En palabras del Dr. Deepak Chopra: *"Los impulsos de energía e información que crean nuestras experiencias se reflejan en nuestras actitudes hacia la vida. Y esas actitudes son el resultado de impulsos auto-engendrados de energía e información"*[9].

La meditación y la oración

Éstas constituyen la puerta por la que debemos entrar al maravilloso lugar de nuestro mundo interior. Son la posibilidad de conectarnos más allá del pensamiento, por lo tanto, accedemos así a un escalón más alto de la manifestación de la energía, donde nos encontramos con nuestro silencio interior, que no es otro que el mismo en que se manifiesta la creación del universo.

Mediante la práctica meditativa podemos silenciar nuestros pensamientos dando paso a la manifestación de nuestro verdadero Yo, que es nuestro espíritu. Éste se ubica en un lugar dentro nuestro, a resguardo de los vaivenes a los que está sometida nuestra personalidad. Es esa presencia que intuimos, que sentimos, que nos acompaña en todo momento, que no teme desafíos y que no se siente inferior ni superior a los demás, pues sabe que todos somos parte de una misma Fuente Vital Universal y que encarnamos en el mundo de la forma, con distinto ropaje. El mensaje que nos trae es por lo tanto tranquilizador, unificador e integrador. Nos acompaña durante todo nuestro descubrimiento y espera que nuestra conciencia acepte y compruebe nuestra pertenencia a la Chispa Divina. De allí que cuando nos conectamos a través del corazón, ingresamos en un campo de infinitas posibilidades, donde nuestros deseos se realizarán de manera natural y mágica, tal como funciona el universo. Queda claro entonces que la meditación y la oración son vías de circulación que corren paralelas y al igual que la visión de las vías del tren, se unen en el horizonte de nuestra conciencia.

Para practicar meditación no es requisito centrarse en algo en particular, sino dejar que nuestros pensamientos se alejen, promoviendo el silencio interior que deseamos para la conexión con el universo. No es necesario realizar ningún tipo de *mantra* -pronunciación de palabras sagradas-, aunque no es excluyente. En una primera instancia, es recomendable comenzar por nuestra propia respiración, el latido del corazón o algo en lo que nos queramos centrar, para llegar luego a nuestro interior, tan cercano pero a la vez tan distante en algunos momentos.

La respiración deberá ser natural y suave; la postura cómoda y libre de toda tensión. Una vez logrado el estado de comodidad, respirar llevando el aire cuatro dedos debajo del ombligo, y desde allí promover el estado de calma, pensando

[9] Deepak Chopra, *El camino de la abundancia,* Editorial Javier Vergara, Buenos Aires, 1995.

sólo en la inspiración y la exhalación, escuchando y atendiendo a todos los sonidos y manifestaciones corporales, para luego dejarlas libres y liberar también, los pensamientos. Cabe recordar que esto sólo se logra luego de un tiempo de práctica y teniendo plena conciencia de que no se buscan resultados inmediatos.

Así mismo, tengamos en cuenta que mediante la meditación, también ajustamos permanentemente todo nuestro campo mental, conectándolo con el espiritual y marcando una jerarquía entre el espíritu, la mente y el cuerpo. Así, corregimos y transformamos la luz y los estados emocionales en pensamientos que ordenarán las partículas e influenciarán sobre los campos moleculares, recorriendo el camino desde el estado de lo in-manifiesto a lo manifiesto, y afirmándonos en la idea de que integramos un Todo y que a su vez, este Todo nos contiene; eliminando la idea de separación. Espacialmente, no necesitaremos recorrer distancias entre un objeto y nosotros y, temporalmente, nos conectará con nuestro sentido de eternidad. Todo eso no lo encontraremos afuera sino que, en realidad, ha estado, está y estará dentro de cada uno de nosotros. La posibilidad de conectarnos también se encuentra allí mismo. Podemos compararlo con el recurrir a memorias dormidas, al igual que en una computadora que posea programas que no han sido activados.

Hemos señalado que el universo se encuentra compuesto por partículas subatómicas y moléculas. De la misma manera, nuestro físico está integrado por células, cada una de las cuales posee una función específica -muchas veces desconocida para nosotros- y otra función común: interconectarse entre sí, demostrando de esa forma la integridad de todo el Sistema. Frente a la idea de separación que nos dan los sentidos controlados por la mente, la cual busca en todo momento diseccionar el universo para entenderlo, el espíritu no entiende ni razona porque ya sabe. De hecho, posee la sabiduría del campo universal al cual pertenece y al cual nosotros, mediante nuestra conciencia, vamos sutilizando para poder aceptar que somos mucho más que una unidad anatómico-fisiológica enredada en 60 u 80 años de vida. A poco de cerrar los ojos y conectarnos, una parte nuestra hace que intuyamos que la eternidad es el lugar donde nosotros realmente existimos y que los procesos de vida son los que cambiamos y formamos a fin de aprender precisamente desde los errores y lo más denso, todo aquello que un espíritu no podría experimentar bajo otras circunstancias. Este proceso nos lleva a afirmar que no somos un cuerpo con alma, sino un espíritu que encarnó en un cuerpo físico, el cual realiza experiencias mentales. Entre ellas, la más importante es descubrir desde allí, su naturaleza: su principio para retornar a su origen.

Cabe aquí recordar las palabras de Confucio: "*Si puedes corregirte a ti mismo, ¿qué problemas te plantearía el liderazgo? Sin embargo, si no puedes corregirte a ti mismo: ¿qué puedes hacer para corregir a los demás?".*

Las 10 escalas aquí presentadas constituyen principios poderosos, los cuales llevarán a nuestra conciencia a ascender a los niveles que cada uno entienda que debe transitar a través de sus propios pasos y decisiones. Pues cuando comencemos a llevarlos a la práctica, nos daremos cuenta de que nos encontramos frente a quien tomará el control de nuestra vida: nosotros mismos.

Estamos inmersos en un universo cuya manifestación no nos es contraria ni adversa. Además, somos capaces de cambiar nuestra realidad por completo, a partir de nuestra propia transformación. Ya no veremos la adversidad como una dificultad, sino como una enseñanza que nos hará más sabios, que nos dará más confianza y que nos fortalecerá, haciendo que elevemos nuestro nivel de energía,

pues está compuesta por luz e información. Siempre que caminemos en la dirección que escojamos, recibiremos aquello que nosotros emitimos. Es decir que poseemos los elementos necesarios para variar dicha emisión.

Al comienzo, probablemente necesitemos la guía de un Maestro para poner en práctica estas escalas: un Maestro que nos acompañe en los primeros pasos y con el que podamos intercambiar ideas, prácticas y afinidades; para ir ganando confianza y continuar luego, por nuestros propios medios y de acuerdo con nuestros propios tiempos, siguiendo el sendero que sintonice con nuestra forma de vida. Son variados entonces, los posibles caminos a seguir. Ya hemos descrito prácticas como el *Reiki,* el *Tai Chi,* la meditación, el *Chi Kung,* el *Shin Ki,* el *Yoga*, el *Aikido,* los masajes, la angeología, la bioenergía, las filosofías antiguas y la numerología, entre muchas otras. Cabe recordar una vez más, que las disciplinas son herramientas y no un fin en sí mismo; por lo tanto, es necesario que no nos cerremos en una de ellas, que practiquemos aquéllas que mejor nos sintonicen y que los Maestros que elijamos sean aquéllos cuyo modo de vida sea coherente con sus enseñanzas, porque en ellos confiamos nuestros primeros pasos, los más importantes y que marcarán nuestro rumbo en la tarea de descubrir quienes somos. Por otra parte, también es importante la afinidad energética, la cual evaluaremos sólo a través de nuestro corazón y nunca por medio de los juicios que nos transmitan nuestros sentidos ya que éstos son creados por la mente para percibir el mundo de la forma.

Éste es sólo el principio de un camino de evolución permanente, el cual nos llevará a una mejor calidad de vida y a ser constructores de nuestro propio destino.

Capítulo 8

Desarrollo de la percepción

Si usted llegó a esta parte del libro, habrá practicado los ejercicios que describimos en los otros capítulos. Estos ejercicios nos ayudan a desarrollar nuestra propia energía, pero puede ser que aún no lo haya percibido completamente. Probaremos entonces con la ayuda de un compañero, quien no necesariamente deberá conocer sobre el tema, pero sí debe estar dispuesto a colaborar con lo que le pida.

La prueba de desarrollo de la percepción tiene como objetivo reafirmar lo practicado hasta ahora. No aportará más energía al sistema, sino que nos brindará una comprensión práctica de los efectos que esta energía tiene en

nuestro cuerpo, mente y espíritu. A continuación practicaremos un ejercicio muy simple.

Ubicándonos en la posición indicada en la fotografía, permaneciendo parados y poniendo especial atención en la intención con que se realiza el ejercicio, extendemos un brazo y nuestro ayudante lo flexionará, tomando de nuestra parte superior y la muñeca queriendo llevar la mano hasta nuestro propio hombro, respetando el movimiento natural del brazo. Nosotros no debemos permitir que esto suceda, pero esta vez lo haremos con toda la fuerza muscular posible.

Notaremos que cuánto más fuerza hagamos y cuánto más fuerte cerremos el puño para resistir, en algún momento el brazo cederá y el esfuerzo no habrá sido válido.

Por el contrario, si nos limitamos a extender el brazo, totalmente relajado, con la mano y los dedos extendidos hacia el horizonte, pero no rígidos -tampoco flexionados-, actuamos al igual que una manguera que al pasar el agua, su función es simplemente dejarla fluir. De la misma manera, en este ejercicio centraremos nuestro pensamiento, no en la resistencia que debemos ofrecerle a nuestro ayudante, sino en concentrarnos en nuestro *Tantiem* -si es necesario, pondremos la mano libre sobre él-. Respiraremos y visualizaremos la energía recorriendo el brazo y saliendo por la punta de los dedos, mucho más lejos de donde está la persona.

Realizaremos este ejercicio, manteniendo los dedos de las manos abiertas y con la intención de proyectar a través de la punta de los dedos, como si fuesen "haces de luz de energía", hacia el horizonte. En ningún momento debemos pensar que alguien nos quiere doblar el brazo, sino que viajaremos con cuerpo, mente y espíritu más allá de lo que está sucediendo, observando algo a lo lejos y sin prestarle atención a la otra persona. Seguramente, el ayudante nos podrá sacar del lugar con su fuerza, pero nuestro brazo permanecerá extendido, relajado y volcando energía.

Esta vez nos sorprenderemos por no encontrarnos, como en el paso anterior, agotados ni cansados, ya que no habremos hecho ningún esfuerzo muscular y el que estará vencido será nuestro ayudante.

Este ejercicio es válido para incorporarlo una vez aprendido físicamente, a nuestro modo de pensamiento diario, dándonos cuenta de que con la resistencia sólo se consigue el agotamiento y que si dejamos fluir las cosas, teniendo presente sólo nuestro objetivo en el horizonte, todo será mucho más simple, agradable y seguro.

Si seguimos los pasos correctamente no habremos realizado ningún esfuerzo físico, sino que habremos respetado el movimiento y la dirección natural de la energía.

Cabe aclarar que solemos practicar estos ejercicios como comprobación del trabajo realizado en nuestras clases de *Aikido,* siendo éstos no un fin en sí mismos, sino la expresión de una conciencia de no resistencia.

La segunda comprobación que haremos será la siguiente. Solicitaremos la colaboración de un ayudante, quien nos detendrá con un brazo a la altura del pecho, a modo de barrera, mientras caminamos normalmente. El ayudante permanecerá firme en todo momento y bajo ninguna circunstancia permitirá que nosotros avancemos caminando. Por otra parte, mientras caminamos, trasladaremos nuestro pensamiento a la espalda y nuca, aunque avancemos hacia adelante. Observaremos que al intentar traspasar la barrera impuesta por nuestro ayudante, no podemos hacerlo y entonces, no podremos avanzar. El ayudante no hará ningún esfuerzo físico para detenernos, pero nosotros sí nos esforzaremos para seguir caminando.
El impedimento está en nuestra propia mente, la cual estará dirigiendo la energía hacia atrás mientras nuestro cuerpo intenta ir hacia adelante. Esto es una muestra de lo que nuestra propia disociación mente-cuerpo puede generar: es lo que usualmente sucede cuando estamos pensando en algo para nuestro futuro, pero aferrados a un viejo paradigma de pensamiento que nos ata a una mala experiencia del pasado.

Ahora caminaremos nuevamente, de igual forma. El ayudante volverá a colocar el brazo en el mismo lugar, pero esta vez nosotros llevaremos nuestro pensamiento al frente. Sólo pensaremos que estamos avanzando; así, mente y cuerpo irán en una misma dirección. Habremos dirigido la energía hacia un mismo punto y todos los esfuerzos de la otra persona por detenernos, serán inútiles. Literalmente, "lo arrastraremos".

A partir de esta experiencia aprenderemos no sólo a comprobar físicamente este ejercicio, sino también a tomar conciencia de que siempre que tengamos un objetivo, nuestra mente, cuerpo y espíritu deberán ir en esa dirección. De lo contrario, cualquier situación que se presente nos detendrá. En cambio, si nosotros tenemos presente nuestro objetivo y ponemos todo para lograrlo, nada ni nadie podrán detenernos en el logro del mismo.

A continuación presentaremos otro ejercicio que involucra no sólo el pensamiento propio, sino la palabra y la energía que de ésta se desprende, comprobando fundamentalmente cómo la energía nos afecta positiva o negativamente.

Extenderemos un brazo al costado del cuerpo, a la misma altura del hombro y le pediremos a una persona más pesada que nosotros, que intente bajar nuestro brazo, mientras nos dice palabras de gratitud, amor, amistad y cuanto pensamiento positivo quiera comunicarnos; como por ejemplo: “Estoy comprobando la energía de una buena persona, un excelente amigo, un buen compañero, vecino...”.

Notaremos que sus palabras producirán en nosotros una sensación de luz y expansión, pudiendo así, sostener el brazo sin que el ayudante lo pueda bajar, sin realizar esfuerzo alguno. El brazo será entonces, sólo un reflejo físico de la fuerza de nuestra mente.

Esto que vivenciamos en el ejercicio a modo de juego, es lo que sucede diariamente cuando alguien nos halaga, nos alienta y nos brinda palabras positivas. Debemos tener en cuenta que esto es lo que sucede también cuando alentamos a nuestros hijos y les decimos permanentemente palabras positivas.

Ahora, le pediremos a la persona que repita el ejercicio, pero esta vez diciéndonos: "Estoy comprobando la energía de una mala persona, un mal compañero, mal amigo", y cuanto pensamiento negativo quiera manifestar, realizando la misma presión que hizo en el paso anterior. En algún momento, pensaremos que es sólo una prueba e incluso que las cosas que nos dice, se las dijimos nosotros mismos para probar. Sin embargo, no podremos evitar tensarnos y con toda facilidad, el ayudante podrá bajarnos el brazo hasta la cintura.

Es normal que a partir de la realización de este ejercicio, comencemos a tomar conciencia de la magnitud de la influencia de las palabras sobre nuestro cuerpo, mente y espíritu y, cómo a través de una simple oración, podemos trastocar un determinado resultado. Asimismo, tomamos conciencia de la fuerza que impone una palabra en una persona, por más amiga que sea, y del resultado que ésta puede generar. De modo que este ejercicio es muy útil para aprender que todo lo que decimos, sea seriamente o mediante bromas, llega de la misma forma a nuestro subconsciente ya que nuestro cerebro responde de igual manera ante algo cierto o falso. Esto involucra también a las palabras y los pensamientos que tenemos y nos decimos nosotros mismos permanentemente. Entonces, cabe pensar cuántas veces hoy nos regalamos y regalamos a los demás palabras de gratitud y aliento.

En este nuevo ejercicio, les pedimos a dos personas que levanten nuestro cuerpo. Al intentarlo, nuestro cuerpo deberá estar con las manos en posición firme, mientras las dos personas intentan elevarlo, tomándolo de sus muñecas y antebrazo, como muestra la fotografía a continuación. Nosotros deberemos pensar sólo en la cabeza y en ir hacia arriba. Ambos ayudantes notarán rápidamente lo liviano que es ese cuerpo.

En esta situación se cumple lo que enunciamos en otros ejercicios y capítulos: "donde va la intención va la energía". Por consiguiente, si ponemos la energía en pensar arriba, el cuerpo lógicamente se desplazará hacia allí con mayor facilidad.

Enseguida, repetiremos la misma prueba pero esta vez llevaremos el pensamiento al *Tantiem*, relajando todo el cuerpo y haciendo que los pies se enraícen en la Tierra. La imaginación ayudará mucho en este momento: se intentará visualizar que desde el *Tantiem* bajando por las piernas, crecen poderosas raíces que comienzan a hundirse en el suelo y llegan hasta el centro de la Tierra haciendo imposible despegarse, cual si fuera un árbol añoso. Es el momento de observar cómo los ayudantes hacen un esfuerzo físico sorprendente para levantar el mismo cuerpo que anteriormente fue elevado con una velocidad increíble. En caso de que logren elevarlo, se les preguntará qué tan pesado lo sintieron.

El cuerpo no cambió de peso físicamente al realizar la comprobación. Lo único que hicimos fue cambiar la dirección de la energía a través de la intención: arriba-abajo; Cielo-Tierra.

En *Aikido, Tai Chi, Shin Ki* y *Chi Kung* se utiliza mucho el ejercicio de "enraizarse", ya que nos brinda seguridad, firmeza y al igual que un añoso árbol, nos ayuda a utilizar nuestra seguridad de estar "centrados", con firmeza y decisión para realizar cualquier movimiento, desde la integridad de ser el centro de la situación y poder responder en cualquier dirección a la que nos propongamos dirigirnos.

A partir de esta experiencia se comprende de forma más cabal lo que los antiguos Maestros de meditación y Artes Marciales desarrollaban y que por su seguridad física, mental, emocional y espiritual nadie se atrevía a desafiarlos.

Ahora les proponemos un ejercicio en grupo. El trabajo en grupo es muy interesante, ya que involucra muchas personas y cada uno de los participantes tendrá una percepción en particular acerca de lo que siente el grupo. Al realizar el recorrido de la energía por las manos en forma circular, se percibe el fluir de la energía de todos y cómo ésta se va potenciando a medida que la intención de cada uno es puesta en el trabajo general.

Para este ejercicio, resulta clave que todas las personas se encuentren ubicadas cómodamente. En la fotografía se ve a todo el grupo sentado, pero puede hacerse de pie si alguno de los participantes no puede sentarse, o en su defecto,

alrededor de una mesa con los participantes sentados en sillas. El estar cómodos facilita el libre fluir de la energía.

Una vez ubicados en la posición acordada por todos, la mano izquierda de cada uno de los participantes se pondrá en estado de "recibir" -con la palma hacia arriba- y la mano derecha, en posición de "dar" -con la palma hacia abajo-. La conciencia de "dar y recibir" en la meditación es de vital importancia porque de otro modo el flujo energético no podría circular. Las manos deberán ubicarse una sobre la otra, dejando en el medio de las dos un vacío, a través del cual circulará la energía por los puntos *Laogong.* Cada uno de los participantes relajará previamente su cuerpo para poder disfrutar del momento sin tensión.

A partir del momento en que todos están ubicados, se comienza a emitir energía con la intención puesta en la mano derecha y a recibir, a través de la mano del corazón. En unos minutos comenzarán a notar la corriente energética fluyendo por sus manos y circulando por todo el cuerpo.

Llegado ese momento es conveniente acordar un pensamiento afín a todos en esa circulación energética. A nosotros nos gusta trabajar con palabras como "gracias",' "amor" o "paz". Se pensará sólo en una en cada reunión. Luego de comenzar a pensar en la palabra, la percepción se transformará nuevamente. Al finalizar el ejercicio, cada uno habrá emitido y recibido esa palabra, emoción y energía.

Particularmente en este ejercicio nuestro pensamiento estuvo centrado en la plegaria "Que la paz prevalezca en la Tierra", creada por Masahisa Goi Sensei y que hoy se difunde a través de World Peace Prayer Society (Sociedad por la Plegaria por la Paz en el Mundo), en todos los países. De manera que todo aquél que mire esta fotografía, recibirá aquello que nosotros emitimos en esta meditación.

Éstos, como muchos otros ejercicios que habitualmente realizamos en nuestras prácticas de *Aikido, Reiki, Chi Kung y Tai Chi,* así como en nuestras charlas, sirven a los efectos de comprender que nosotros también podemos hacerlo y que no es privativo de algunas personas superdotadas o círculos cerrados de gente especializada.

En algunas ocasiones, realizamos ejercicios con niños, ya que ellos tienen una capacidad superior en cuanto a mantener la sinceridad en lo que hacen y por supuesto, el efecto es mucho más sorprendente.

Los invitamos a "jugar" al juego de la intención con todas las personas que estén interesadas en conocer y conocerse a sí mismas y saber hasta qué punto pueden llegar sus capacidades. No sólo será divertido hacerlo, sino que nos enseñará que a veces debemos aprender a poner la intención -cuerpo, mente y espíritu- en lo que hacemos y de esa forma, las cosas serán mucho más fluidas y los resultados, sorprendentes.

Asimismo, los alentamos a que nos cuenten sus experiencias en la realización de estos ejercicios enviándonos sus mensajes a la dirección de nuestro sitio en Internet que figura en este libro. Es muy grato recibir las experiencias o preguntas que cada lector nos realiza ya que es una forma de contactarnos personalmente e intercambiar energía.

Capítulo 9

Visiones y teorías sobre la energía

EL ENFOQUE DE MASARU EMOTO: *HADO* U ONDULACIÓN

Una visión nueva nos llega desde Oriente: miles de años de evolución en esas tierras se han sumado a la maravilla tecnológica de estos tiempos, en el marco de un lenguaje tradicional. Respetando su milenaria raíz, se ha recurrido a basamentos científicos de nuestros tiempos para explicar desde un punto de vista muy particular, qué es la energía.

Masaru Emoto, reconocido ensayista mundial y doctor en terapias complementarias, nos acerca su teoría acerca de la vibración energética. Él denomina "*Hado*" a la ondulación o vibración que todos los cuerpos transmiten.

A través de fotografías realizadas con un microscopio de altísima sensibilidad, se pueden observar los cristales de agua, las moléculas de ese elemento cuyo testimonio es fundamental en el estudio de la energía en nuestro universo. El elemento catalizador de la energía es el agua, compuesta como sabemos por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno. Teniendo en cuenta que el 75% de nuestro cuerpo es agua y que habitamos un planeta con el mismo porcentaje de' este elemento, es que podemos deducir rápidamente que la influencia de las vibraciones sobre el agua, será igual en nuestra propia conformación molecular. Seremos afectados, positiva o negativamente, según la emisión vibracional.

"El agua es el único vehículo en el universo que transmite vibración-energía". Esto llevó al Dr. Edward Bach a utilizar el agua para los remedios florales vibracionales, en tanto en homeopatía se la usa como vehículo. Esto se ha experimentado a través de la exposición de muestras de agua a la influencia de vibraciones de palabras escritas y habladas, pensamientos, oraciones, fotografías, elementos cotidianos irradiadores de energía y música, entre otras. Después de la prueba, se tomaron las muestras y se las fotografió molecularmente. ¡Los resultados de los cambios luego de las exposiciones a los diferentes estímulos fueron asombrosos!

En su libro "*The Message from Water",* Masaru Emoto muestra las fotografías y nos hace tomar conciencia de dichas influencias y de lo que nosotros podemos hacer para modificar esta vibración. Por ejemplo, en el caso de desear tener agua sanadora, debemos primero exponerla a las vibraciones de las palabras amor y gracias, las cuales, de acuerdo con las pruebas realizadas, son las que mejor sintonizan y las que emiten las fotografías más puras y perfectas. Utilizaremos una botella transparente y colocaremos un cartel con estas palabras, mirando hacia el agua. Luego de haber estado expuesta a esta influencia durante 24 horas, tendremos agua sanadora, la cual emitirá a nuestras moléculas la memoria y la energía del amor y del agradecimiento. Nuestro cuerpo responderá empatizando con esas vibraciones y se transformará en un cuerpo vibracionalmente sano.

Esto nos lleva a la conclusión de que si diariamente ponemos nuestra intención en la propia sanación física, mental y emocional, como lo describimos en el Capítulo 7, nada impedirá que nuestro cuerpo sane.

La oración es una parte importantísima de esta sanación ya que comienza a revertir el proceso, desde las partículas subatómicas que son las que se sintonizan directamente con el campo espiritual. A partir de esto, queda asegurada la modificación completa de cualquier disfunción energética.

Muchas son las investigaciones científicas realizadas desde diferentes religiones en torno a la oración. Lo que sí se ha comprobado son sus efectos inmensamente positivos en el reestablecimiento de la salud de los enfermos en los hospitales expuestos a la oración de grupos de personas.

Esto concluye en la percepción de que el Todo nos influye y que cada acontecimiento en la vida, cada palabra y cada acto forjan nuestro destino, generando en nosotros una vibración modificadora de toda nuestra vida.

EL ENFOQUE DE MASAMI SAIONJI

En relación a este tema, cabe aquí incluir un texto que nos fuera enviado por Byakko Shinko Kai de Japón por medio del correo electrónico.

Cristales de Agua

La manera en que las palabras afectan el agua:

> *En su libro "El mensaje del agua", el Señor Emoto dice: "Las fotos de cristales de agua son efectivas para mostrar cómo las palabras afectan al agua". Él explica cómo "hizo para escuchar música a través del agua" y cómo "mostró fotos al agua". A través de fotografías de cristales de agua congelados, el Señor Emoto dio a entender a los lectores, cómo las palabras y la música afectan al agua.*
>
> *Las fotografías que más me gustaron de todas fueron las que contenían las palabras "amor" y "gratitud". Allí, el cristal de agua se formó bellamente en armoniosos cristales hexagonales. Observando la fotografía, el Señor Emoto comentó: "Nunca antes había visto tan hermosos cristales. Realmente nada supera los sentimientos de amor y gratitud".*
>
> *Además, el Señor Emoto tiene un grupo de 500 personas bien entrenadas en música curativa vibracional -música Hado en japonés-, que envían palabras de amor y apreciación a una muestra de agua situada en su escritorio en Tokyo. Tomó fotografías de la muestra antes y después del experimento y las comparó. Los cristales de agua sufrieron un gran cambio.*
>
> *Luego de haber enviado palabras de amor y apreciación al agua en el escritorio -que hasta entonces no había producido aún ningún cristal semejante-, se formaron maravillosos cristales hexagonales. Observándolo, el Senor Emoto exclamó: "Definitivamente, pequeñas acciones y palabras de los seres humanos pueden convertir el agua en agua hermosa y buena".*
>
> *Ambos, música y agua, son una combinación de toda clase de ondas. El agua es afectada por las vibraciones en varias maneras, y se torna en una variedad de cristales. Cuando el agua es rodeada por buena energía, se forman hermosos cristales. De la misma manera, cuando el agua es expuesta a sucias vibraciones que hieren a la gente, el agua se convierte en horrendos cristales.*

El poder que las palabras ejercen sobre el cuerpo físico:

> *Observando las fotos, recordé que el cuerpo físico está compuesto por agua en más de un 70 por ciento. Si la forma de los cristales de agua cambia a través de las vibraciones, el agua dentro del cuerpo físico también cambiará a través de las vibraciones, pienso. Si las palabras qué pronuncia la gente son palabras de Dios, son palabras de Verdad, las vibraciones también se convertirán en ondas de Dios en sí mismas. Las vibraciones que conducimos hacia nosotros mismos y las vibraciones que transmitimos a la gente con la que hablamos, también se convertirán en vibraciones de Dios en sí mismas. Ellas serán completamente puras. Lo cual significa que si los cristales de agua cambian a través de vibraciones, el agua que recibe vibraciones*

divinas se convertirá bella y brillantemente en cristales que dan expresión de Dios en sí mismos.

De todas maneras, si la gente pronuncia palabras malas que hieren los sentimientos de las personas, las vibraciones destruirán la forma de los cristales de agua dentro del cuerpo de la persona a la que hablan. Además, ejerciendo una mala influencia, los cristales dentro del cuerpo de la persona que dice estas malas palabras también serán destruidos. Es verdad que las palabras que les decimos a los otros volverán hacia nosotros, lo que le hagamos a las personas también volverá hacia nosotros.

Un cuerpo físico cuyos cristales han sido destruidos y el cual está compuesto de inarmoniosa agua no podrá sostener una mente armoniosa.

Por el contrario, si nosotros siempre decimos buenas palabras y emitimos buenas vibraciones, haremos los cristales de agua de los otros hermosos, y nuestros propios cristales de agua también estarán resplandeciendo.

Esta visión mística nos la acerca Masami Saionji, líder de Byakko Shinko Kai, una organización dedicada a difundir y revalorizar los actos de paz de la humanidad, aportando un ingrediente filosófico que se sumerge en lo más profundo y antiguo de la historia oriental, trayendo hasta nuestros días el *Kotodama:* estudio de las palabras sagradas, que también podría traducirse como el valor energético que contiene cada palabra y cómo ésta influye en todos nosotros y en las cosas.

El propósito de las palabras:

Una insignificante palabra dada por nosotros puede dañar a las personas o a sus sentimientos, o hacer que alguien se enoje, y el reverso de esto también es verdad: una palabra para nosotros puede hacer que las personas sean felices o calmar el dolor. Originalmente éste no era el propósito de las palabras, éstas no fueron desarrolladas para que las personas pudieran hablar con otras o pudieran intercambiar ideas o sentimientos. El propósito original de las palabras fue diferente de esto. La Biblia explica: "En el comienzo fue la palabra, y la palabra está con Dios y el verbo es Dios". ¿Qué quiere decir acerca de la definición esencial de las palabras? Que en el comienzo fue el verbo y el verbo era Dios y la palabra era Dios y era el movimiento de Dios y la actividad de Dios y la resonancia de Dios. Originalmente, cuando los seres humanos llegaron de Dios, ellos fueron UNO con Dios y podían directamente sentir su resonancia y hablar con Dios. Durante algún tiempo ellos pudieron sentir directamente los sentimientos de los otros. Para comunicarse con ellos no necesitaban el uso de las palabras, ellos podían comunicarse perfectamente con algunas palabras, pero simplemente sintiendo las otras ideas o sentimientos. Ahora, nosotros podemos volver a estar en este reino de la comunicación "corazón con corazón". Las madres pueden percibir los sentimientos de sus bebés o hijos y no necesitan hablar. Los enamorados y amantes pueden entender cuál es el sentimiento de su pareja sin necesidad de las palabras. Por medio de los sentimientos que preceden a las palabras, nosotros podemos sentir la tonada en cualquier otro. ¿Por qué la gente necesita el uso de las palabras? Ellos necesitaron el uso de las palabras, no para hablar con otros pero sí para hablar consigo mismos. Ellos pudieron sentir la resonancia Divina

saliendo de las palabras. Ellos usaron las palabras para hablar acerca de ellos mismos no para hablar con otros. ¿Qué función tiene esto todavía? ¿Cuál fue la necesidad de las palabras? Las personas necesitaron palabras para dar forma a la materia -activar- en este mundo tridimensional. Intuición, sentimiento y creativo poder tienen los seres humanos; este significado está contenido en esta frase: "En el comienzo fue el verbo, el verbo es Dios y es Luz". Nosotros estamos diciendo qué importancia tiene el crear este mundo con el misterioso poder de las palabras. Las cosas materiales fueron creadas a través del poder espiritual y la Divina energía del poder de las palabras. En el comienzo, las palabras iban directamente hacía el Dios Universal. Al ejercer de lleno el infinito reino, infinita creación, infinito poder creativo, los seres humanos descubrieron que el Divino reside en ellos mismos, entonces como expresión de sus pensamientos y a través de las palabras habladas, generaron materia en este mundo. Las palabras que ellos enviaron hacia adelante, las direccionaron hacia sí mismos, y las ofrecieron al Dios Universal. Éste es el resultado de personas con poder energético emergiendo en el inmenso poder universal, esto es lo que causó pensamientos para dar forma a este mundo. Esta clase de actividades que ahora llevan los nombres de invención y descubrimiento, se refieren al momento en que llamamos a nuestra propia energía, el infinito poder manifiesto y creativo acerca de las palabras. La creación material no puede ser dibujada en este mundo a través de pensamientos solamente, sólo cuando nuestros pensamientos son vocalizados son transformados en palabras y tienen poder y energía agregados a ellos, que hacen que la materia tome forma en este mundo. Es por esto que digo que en el principio, las palabras no eran para ser usadas en la comunicación entre personas, no eran usadas para hablar con otros acerca de nosotros mismos. En un principio, las palabras realmente tenían poder de creación y no de comunicación hacia otros[10].

PLEGARIA Y SANACIÓN: LAS PRIMERAS PRUEBAS CIENTÍFICAS

También les aseguro que si dos de ustedes se unen en la Tierra para pedir algo, mi Padre que está en el Cielo se los concederá.
Porque donde hay dos o tres reunidos en mi Nombre, Yo estoy presente en medio de ellos.

Mateo 18, 19-20

Hoy en día, la ciencia ha empezado a investigar la influencia de la oración y la plegaria sobre la recuperación de personas enfermas o convalecientes. De hecho, ya contamos con evidencia científica acerca del poder de las plegarias sobre la salud. Más allá de la fe, los científicos han comenzado a realizar experimentos en los cuales pacientes que padecen de alguna enfermedad, son asistidos por plegarias u oraciones a distancia y su mejoría suele ser significativamente superior a la de aquéllos por los que nadie ha rezado.

[10] Este texto fue extraído de los cuadernillos de información mensual que los miembros de Byakko Shinko Kai -institución que nos reúne bajo la idea y la realización del proyecto de Paz mundial-, recibimos desde Japón. Éste corresponde al año 2001.

El Dr. Rupert Sheidrake, biólogo inglés que desarrolló la teoría de los campos morfogenéticos, afirma en su artículo "*Prayer: A Challenge for Science"* ("La plegaria: un desafío para la ciencia") lo siguiente:

> *Si la plegaria afecta al mundo físico, sus efectos deben ser medibles, y la ciencia debe ser capaz de investigarlo. (...) De 131 experimentos controlados sobre la sanación basada en la plegaria, más de la mitad mostraron beneficios estadísticamente significativos. (...) Para darle sentido a esta información sobre la eficacia de la plegaria, la ciencia tendrá que modificar sus suposiciones sobre la naturaleza de la causalidad.*

En un estudio realizado por Fred Sicher, Elisabeth Targ, Dan Moore y Helene Smith en diciembre de 1998 en San Francisco y publicado en el *Westem Joumal of Medicine,* se encontró que cuando hubo personas que rezaron por, o que enviaron energía de sanación a distancia, a pacientes con SIDA en estado avanzado, ellos padecieron menos enfermedades o dolencias menos severas. Además, en general tenían mejor estado de ánimo que los pacientes por los cuales no se había realizado ninguna plegaria o sanación a distancia. Lo más interesante de este estudio es que ni los pacientes ni los médicos que los atendían, sabían que se estaba orando por ellos.

Incluso existe una clínica en Estados Unidos, llamada *Tennessee Christian Medical Center,* donde los médicos rezan con sus pacientes pidiendo por su pronta recuperación, y los cirujanos, antes de una operación, piden junto a sus pacientes que Dios guíe sus manos para poder realizar una intervención exitosa. En esta clínica, existe un servicio diario de oración en el cual se reza por la recuperación de todos los pacientes allí internados. El grupo de oración se autodenomina "*Prayer Warriors"* ("Guerreros de la plegaria") y fue introducido por el Director del Hospital, Jim Bunch, al asumir el cargo, quien estaba al tanto de la investigación que se estaba realizando en ese campo. De hecho, fue un estudio realizado en 1999 en un hospital de la ciudad de Kansas, lo que finalmente lo convenció. Los resultados de éste habían mostrado que los pacientes cardíacos por los cuales se rezó -aunque ellos no lo sabían- tuvieron una reducción del 11 % en complicaciones médicas posteriores, en la necesidad de cirugía o de medicación mientras estuvieron internados, comparándolos con el resto de los pacientes por los cuales no se rezó ningún tipo de oración. La sabia conclusión del Director de esta clínica, más allá de ser o no creyente, fue que no encontraba ninguna razón lógica para privar a sus pacientes de un tratamiento inocuo, que no tenía ningún efecto adverso y que producía una mejoría comprobada del 11 % en su estado de salud.

Si hay miles de casos documentados sobre el poder de la plegaría y las recuperaciones milagrosas que se logran con la ayuda de los Ángeles, ¿por qué no intentarlo? La mayoría de las personas recurre intuitivamente a la oración ante una situación de peligro, pero ¿cuántas realmente creen que producirán algún efecto? Las pruebas científicas que mencionamos anteriormente confirman la efectividad de una práctica que la humanidad realiza desde hace miles de años. Sólo restaría reforzarla con nuestra fe, pero ya no una fe ciega como lo era en la antigüedad, sino basada en la comprobación empírica.

Es reconfortante saber que podemos hacer mucho cuando deseamos que un ser querido se recupere, aun cuando no contemos con experiencia previa en la transmisión de energía a distancia. Las herramientas para ser un canal de luz en

este plano, se encuentran a su disposición, ¡sólo debe tomar la decisión de utilizarlas![11].

EISNTEIN, JUNG Y EL CONCEPTO DE SINCRONICIDAD

Debemos reconocer que gran parte de nuestra civilización se definió a través de la visión newtoniana, según la cual las cosas que pasaban en el universo e incluso este mismo, se correspondían con un mecanismo exacto, similar al de la relojería suiza; con causas y efectos fijos, imposibles de modificar.

Esta visión fue cambiando a partir de Albert Einstein, quien colocó a la energía en el centro de la discusión y de ahí en adelante, relatividad de por medio, se llega a expresar que todo el universo es energía, concepto que los antiguos talantes, mayas, egipcios, chinos e hindúes sostenían como una verdad existencial pues toda su civilización se basaba precisamente en el cuidado y desarrollo de la energía.

Entre los aportes de nuestros días, cabe mencionar el desarrollo del científico Werner Heisemberg quien introduce un nuevo elemento según el cual *"todo objeto que es pasible de observación es modificado por el observador, pues éste no puede substraerse del campo generado por el objeto y su presencia"*[12]. Es decir, que estamos asistiendo a un cambio, el cual se genera a través del intercambio de partículas energéticas entre todas las cosas que nos rodean y nosotros mismos.

Si observamos nuestra vida, veremos que ésta es una historia continuada de hechos casuísticos, los cuales generan a su vez otros, que nos enlazarán a situaciones y personas que asimismo, harán que vivamos momentos que nos cambiarán la vida permanentemente. Por ejemplo, en el momento en el que decidimos comenzar a estudiar determinada disciplina y colocamos nuestra atención -nuestra energía- en ella, notaremos que concurrirán hacia nosotros información, personas y situaciones identificadas con lo que hemos elegido hacer. Esto hará que nuestra vida cambie su rumbo y comience a sintonizarse con todo lo que tenga relación con aquello que decidimos manifestar. Asimismo, las personas que conozcamos, las conversaciones que escuchemos, los libros, las películas y todo cuanto llegue a nuestras manos, estará relacionado con lo que nosotros estamos practicando o estudiando. En otras palabras, a partir de un momento de decisión en nuestra vida, el cual consideramos intrascendente -en algunos casos- comienza a tejerse alrededor nuestro una malla o red de sincronicidades, las cuales nos van llevando a otro fin distinto de lo que hubiera sucedido si hubiésemos continuado nuestra vida tal como lo estábamos haciendo hasta ese momento.

Lo maravilloso es saber que absolutamente todo el universo in-manifiesto y manifiesto, se ordena a través de una gran matriz que vibra en diferentes frecuencias. Al igual que nuestro aparato de radio: éste puede tener varias bandas y a su vez, una gran cantidad de emisoras que siempre estarán funcionando, pero somos nosotros quienes decidimos cuál sintonizar. Aquello que oigamos dependerá también de la energía que el aparato reciba y de la calidad de los parlantes; de la misma manera, nuestra atención depende del

---

[11] Este texto fue extraído del libro de Sergio Chagas y Edelmuth Vivían, *¿Cómo contactar a los ángeles?,* Editorial Kier, Buenos Aires, 2002.

[12] Werner Heisemberg, *Los nuevos fundamentos de la ciencia,* Editorial Norte y Sur, Madrid, 1962.

refinamiento de lo que aprendamos. No nos olvidemos de que son muchos los que oyen y pocos los que escuchan.

Estamos descubriendo, dándonos cuenta de que existimos en un universo montado sobre una gran matriz de coordenadas, en las cuales nuestra existencia se va desarrollando a través de hechos cambiantes. De acuerdo con nuestras acciones, que son realizaciones de nuestro pensamiento, y por debajo de todo eso, fluye la energía, la cual en una perfecta y silenciosa comunicación va tejiendo un tramado de innumerables caminos por los cuales optamos transitar. Precisamente, la matriz funciona fuera del espacio y del tiempo, en coordenadas que reúnen a la energía sustancial universal con nuestra energía personal, para demostrarnos que nuestra experiencia dual empieza a desvanecerse cuando ingresamos al conocimiento de que las cosas son manifestaciones de esa misma sustancia bajo diferentes formas. Esto fue enunciado por el mismo Albert Einstein, al señalar: *"Quiero conocer el pensamiento de Dios, lo demás son detalles".*

La red donde se manifiesta todo el universo, hace que nos deslicemos. Ante cada hecho que vivimos, el no verlo aislado genera nuestra apertura de conciencia, alejándonos así de la concepción de un destino prefijado. Es aquello que Cari Gustav Jung denominó "sincronicidad", concepto que se le presentara un día mientras atendía una paciente en su consultorio y de una forma muy extraña. Durante la sesión de terapia, la paciente le comentaba que había soñado la noche anterior con un escarabajo de oro. Mientras transcurría la consulta y muy insistentemente, algo golpeaba la ventana del consultorio desde afuera. Esto atrajo la atención de Jung quien, a medida que la paciente iba explicando sobre el escarabajo de su sueño, abría la ventana y dejaba entrar al extraño insecto que golpeaba. Para su asombro, el mismo se posó sobre la solapa del traje de la mujer y al verlo de cerca, descubrieron que era un escarabajo con tonalidades verdes y doradas. En ese mismo momento, las sincronicidades habían llegado a juntarse en las coordenadas de la trama de la matriz del universo. Dos hechos aparentemente aislados y sin relación entre sí en tiempo y espacio, cobraban sentido en un momento en particular.

Normalmente en nuestra vida, suceden hechos sincrónicos a los cuales no solemos prestar demasiada atención. En cambio, si lo hiciéramos encontraríamos caminos nuevos y mensajes en cada una de las cosas que nos ocurren, dándonos la oportunidad de fluir con el universo y comprender que la vida se asemeja a la navegación y que nosotros, como capitán de nuestro barco, debemos atender las mareas, los vientos los obstáculos por los que vamos pasando y sobre todo, confiar en ese río que es el que nos llevará al destino que decidamos construir.

Resulta de gran ayuda sintonizarnos con nuestro ordenador cósmico, nuestro corazón. Éste es intuitivo, creativo y por sobre todas las cosas, percibirá aquello que necesitamos y por dónde debemos transitar, lejos del cálculo de la conveniencia y de la ventaja. Por ejemplo, podemos ser amigos de algunas personas porque lo sentimos o, bien porque su amistad nos conviene dada su posición económica o poder. En el primer caso, obraremos de acuerdo con el sentir de nuestro corazón; la sinceridad y el amor irán guiando todos los actos que vivamos con esas personas. Nos sentiremos acompañados y brindaremos compañía. Habremos descubierto que no estamos solos en nuestro camino y que podemos compartir. En el segundo, sólo seremos amigos del dinero y del poder. Las personas irán cambiando según lo que nos convenga y comenzaremos a transitar un rumbo donde las decisiones serán calculadas en términos de conveniencia, generando sufrimiento, dado lo efímero de estas cuestiones.

Quizás después de leer este libro, usted repare en la cantidad de situaciones decisivas en su vida que se han ido resolviendo -situaciones que nos arrastran a despertar al mundo real- y en el hecho de que de ahora en más, seguramente recibirá información sobre temas en los que empiece a introducirse, abriéndose a una nueva visión que es el campo de todas las posibilidades.

DISTINTAS MANIFESTACIONES DE LA ENERGÍA SUTIL

Desde 1930 hasta hoy, y de la manó del Dr. Edward Bach, creador de los 38 remedios florales conocidos como "Flores de Bach", hemos tenido la oportunidad de cruzarnos en el mundo con muchos sistemas florales, de animales marinos, de ambientes, de planetas, de gemas, de cactus y demás técnicas que proliferan por el mundo en estos días.

Esto que sucedió a partir de la creación y el descubrimiento del Dr Bach no es casual. Es algo denominado "Teoría del campo morfogenético": cuando las circunstancias de la vida llevan a varias personas a lo largo y ancho de todo el mundo, a realizar casi el mismo descubrimiento simultáneamente significa que hay “algo" en el aire que impulsa a aquéllos más sensibles, a contactarse con esta energía y "crear" lo que ellos dicen que fue por "inspiración". Esto sucedió literalmente alrededor de los años 80 cuando a varias personas en el mundo se les "ocurrió" crear un sistema floral.

Personalmente como terapeuta y docente de sistemas florales, he tenido la oportunidad de asistir a varios Congresos de Creadores de Sistemas Florales, y de cuánto se haya podido descubrir, realizados en nuestro país: todos los participantes expresaban lo mismo al describir la forma en la que se contactaron con la creación del sistema floral. Todos afirmaban que en ningún momento se lo habían propuesto, pero que un día "sucedió"; que se vieron tan sintonizados con esa energía que fue imposible negarse a crear estos sistemas y a seguir adelante con ellos; por detrás, había un designio mayor al que ellos se habían propuesto en su vida.

En lo personal, esto me llamó muchísimo la atención, ya que me imaginaba lo emocionante que sería que a uno le suceda semejante cosa. Lo que no sabía es que muchos años después, iba a ser yo misma quien pudiera "crear" algo de la misma forma en que lo habían hecho estas personas, a las cuales veía como "inalcanzables" en términos energéticos. Pero un día el Sistema *Kung Fu Chio* de masaje con esferas irrumpió en mi vida de la misma forma.

Retornando lo que estas personas presentaban, a mí me llegó muy profundamente la experiencia de Sabine Pettitt, creadora del Sistema *Pacific Essences* de Canadá: un sistema floral basado en las enseñanzas del Dr. Bach, pero con la personalidad y las características propias del lugar donde crecían esas flores. Por otra parte, también creó el Sistema de Esencias Marinas, por el cual me sentí particularmente atraída ya que era un descubrimiento aún mayor respecto al poder del agua como elemento de transmisión (ver Capítulo 2).

Las esencias florales son una forma simple y efectiva de captar la vibración y la particularidad de la flor o de la planta en el vehículo de transmisión universal: el agua. A través de un proceso, se logra "plasmar" la energía de la flor en el agua y por medio de ella, la vibración se transmite a quien quiera disponer de la misma. Resulta una forma muy sutil de llevar propiedades, que no son químicas

y que no contienen materia, hacia nuestro cuerpo emocional, mental y espiritual, logrando así un cambio a nivel físico a partir de la transformación vibracional que se produce con su utilización. Tal como ya lo señaláramos, la enfermedad no se genera sólo en el cuerpo físico, sino que en su camino va atravesando todos los cuerpos sutiles y al ser interceptada por el cambio vibracional propuesto por una de estas esencias o elíxires, la vibración se modifica modificando este patrón de conducta, el cual, con los años nos llevaría a un desequilibrio físico -a la enfermedad plasmada-.

En cuanto a las esencias marinas, cuando las descubrí tomé conciencia también de que las criaturas marinas -las cuales no eran sacrificadas para realizar los elíxires- nos transmitían su propia energía. Por ejemplo, el hecho de tomar esencia de delfín nos acerca a lo que este mamífero representa: el juego, la suavidad, la liviandad, la comunicación telepática y la inteligencia. La ballena, las algas de mar, el cangrejo y la almeja, todos podían transmitirnos la energía del mar, cuya profundidad se asemeja a la conexión con nuestro subconsciente.

En el momento en que conocí las Esencias Ambientales de Alaska, me sentí enormemente atraída por los paisajes y cielos de la aurora boreal, las tormentas eléctricas y el hielo polar. Todos éstos colmaron mi interés por la energía sutil de ese lugar y también lograron sintonizarme con esa naturaleza.

Las esencias de gemas también transmiten de una forma muy sutil, la energía que éstas representan; de modo que el cuarzo, con su fuerza, transmite esa clarividencia y ese poder que lo caracteriza; el ámbar con su típica iluminación, la esmeralda con la proyección hacia la sabiduría y el amor y así con cada una de las gemas. Además de generar su energía como gemas en sí mismas, se pueden transformar en elíxires para transformar la energía de la mente y las emociones desde lo interno y sutil.

El punto máximo de mi deslumbramiento se dio al conocer las Esencias del Sistema de Diosas, creado por mi Maestra Sabine. La energía de cada una de las Diosas generaba en nosotros una maravilla increíble al conectarlos con los arquetipos de cada una de ellas. Por ejemplo, el arquetipo de *Kwan Yin* nos conecta con la compasión; *Maya* nos sintoniza con la ilusión y la capacidad de contactarnos con nuestra esencia pura; *Kali* sana patrones autodestructivos y así sucesivamente, con cada una de ellas: *Demeter, Pesephone,* entre otras.

De esta manera llegamos a la conclusión que todo es parte de una misma energía, manifiesta en diferentes formas y sutilidades, las cuales sintonizan más con cada estado de ánimo, con cada momento en la vida o con cada situación.

A partir de los planetas, las flores, las gemas, las criaturas, los personajes míticos y los animales, entre otros, podemos sintonizarnos con todo el universo a través de los remedios sutiles, generando así una conexión más etérea y de mayor sensibilidad con todo aquello que nos rodea.

Este mágico universo requeriría más de un libro para explicarlo del modo que deseaba y dar mi experiencia personal como terapeuta y docente, para que aquél deseoso de ingresar en este plano de trabajo personal, lo pudiera conocer desde aquí.

Todo es parte de la misma esencia y nada nos es ajeno. Es importante que cada uno de nosotros logre llegar a su mayor sensibilidad a través de alguna de las cosas que pueda vivenciar en este libro, pero sólo a través del conocimiento y de

la toma de conciencia de que no existen agentes externos dispuestos a sanarnos, si antes no los recibe nuestro corazón abierto y receptivo.

Bibliografía

- Capra, Fritjof, *El Tao de la física,* Editorial Sirio, Málaga, 1997.

- Chagas, Sergio y Vivian Edelmuth, *¿Cómo contactar a los án*geles?, Editorial Kier, Buenos Aires, 2002.

- Chopra, Deepak, *Las siete leyes espirituales del éxito,* Editorial Norma, Buenos Aires, 1997.

- El camino de la abundancia, Editorial Javier Vergara, Buenos Aires, 1995.

- Emoto, Masaru, *The Message from Water,* Editorial Hado Kyoikusha Co. Ltd., Tokio, 2002.

- Gaynor, Mitchell L., *Sonidos que curan,* Editorial Urano, Barcelona, 2001.

- Goi, Masahisa, *Dios y el ser humano,* Byakko Press, Tokio, 1988.

- Heisemberg, Werner, *Los nuevos fundamentos de la ciencia,* Editorial Norte y Sur, Madrid, 1962.

- Lao Tse, *El libro del sendero y de la línea recta,* Editorial Kier, Buenos Aires, 1992.

- Tao Te King (Traducción de Juan Fernández Oviedo), Editorial Andrómeda, Madrid, 1989.

- Reid, Daniel, *Los tres tesoros de la salud,* Editorial Urano, Barcelona, 1994.

- Saionji, Masami, *La llave de oro de la felicidad,* Editorial Edaf, Madrid, 1997.

- Simone, Mónica, *Masaje con esferas Kung Fu Chio,* Editorial Kier, Buenos Aires, 2003.

- Simone, Mónica y Jorge Bertuccio, *¿Qué es el Reiki?,* Colección Inicial, Editorial Kier, Buenos Aires, 2001.

- Sui, Choa Kok, *Curación pránica avanzada,* Editorial Kier, Buenos Aires, 1995.

-Van Nghi, Nguyen, *Patogenia y patología energéticas en medicina china,* Editorial Cabal, Madrid 1981.

- Williams, Tom, *Medicina china,* Editorial Tikal, Barcelona, 1995.

Índice

Palabras preliminares a la presente Colección **1**

Agradecimientos **2**

1 - Introducción **3**

2 - La energía y la materia **6**

Respiración

3 - Cuerpo, mente y espíritu **13**

4 - Los orígenes de la energía **17**

El enfoque de Lao Tse

5 - Los campos energéticos y los *chakras* **27**

¿Cómo se produce la enfermedad?
Los *chakras*
Ejercicios

6 - La energía personal **41**

Ejercicios para el reconocimiento de la energía
Meditación del circuito celeste u órbita microcósmica
Ejercicios

7 - Las 10 escalas energéticas para la prevención y recuperación **52**

8 - Desarrollo de la percepción **66**

9 - Visiones y teorías sobre la energía **72**

El enfoque de Masaru Emoto: *Hado* u ondulación
El enfoque de Masami Saionji
Plegaria y sanación: Las primeras pruebas científicas
Eisntein, Jung y el concepto de sincronicidad
Distintas manifestaciones de la energía sutil

Bibliografía **82**